

પ્રકાશક :

છોટાલાલ લ. માકડ, બી. એ.

વ્યવસ્થાપક,

ખજૂરંગ વ્યાયામ મંડળ

રાજકોટ.

પાંદેલી વાર

ઑક્ટોબર ૧૯૭૧

૧૦૦૦ નકલ

( પ્રકાશનના સર્વ હક લેખકને સ્વાધીન છે. )

વિખરણ સહની પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ

રાજકોટ.

## નિવેદન

તાંદુરસ્તી એ દરેક માણસનો જન્મમિત્ત હક્ક છે અને તેમાંય યુવાનોનો તો વિશેષતઃ. પરન્તુ નિસ્તેજ ચહેરા, ભાંગી ગયેલી કમર અને લથડતાં પગલાં એટલે આજનો યુવાન. કુદરત દરેક માનવને તાંદુરસ્ત રાખવા યાંધાએલી છે છતાં આપણું કૃત્રિમ જીવન આપણને ઘણીયવાર હાંમેશની માંદગીમાં ધક્કેલી મૂકે છે. આપણા જીવનમાં સમજ્યા વગર નકલ કરવાની ટેવ આપણાં શારીરિક હુ:ખોનું એક મોટું કારણ છે. પણ આ યાંધાનું મૂળ આપણી રહેણીકરણી વિષેના ઘોર અજ્ઞાનમાંજ રહેલું છે

દરરોજ ક્યારે, શું અને કેવી રીતે ખાવું-પીવું અને પહેરવું તેમજ કેવી રીતે હરવું-ફરવું અને ઘેસવું ઉઠવું તે પણ આપણે સમજતા નથી. તેથી આપણે દિનપ્રતિદિન હુ:ખ અને મુશ્કેલીમાં વધારે ને વધારે ઉતરતા જાઈએ છીએ

આ બધાનો જો કંઈ ખરો ઉપાય હોય તો તે માગી  
 અને સંગીન કેળવણી છે. રાજ્યસત્તા માણસની મગજશક્તિ  
 ખીલવવાને શાળાઓ અને વિદ્યાલયો ચલાવે છે, પણ દરેક  
 વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનું મૂળ સાધન જે આપણું શરીર છે તેને  
 દુરસ્ત રાખવાની તેમજ તેનો વિકાસ સાધવાની કેળવણી  
 આપનાર એક પણ મહાશાળા કે વિદ્યાલય ચલાવાતી નથી  
 એટલે અત્યારની કેળવણીથી શરીર જે આપણા જીવનનો પાયો  
 છે તેને ભોગે મગજને સમૃદ્ધ કરવા મથે છે એમ કહેવામાં  
 કંઈ પણ અતિશયોક્તિ નથી. અત્યારની કેળવણીમા માણસને  
 તરતો નથી શીખવવું પણ કોઈ માણસ ડૂબતો હોય તેને  
 પાણીમાંથી કાઢવો કેમ તે બહાર રહીને શીખવવું છે; માણસને  
 તંદુરસ્ત રહેતો નથી શીખવવું પણ તે માંદો પડે તો સજીવ  
 કેમ કરવો તે શીખવવું છે; માણસને સંશક્તિ અને વીર્યવાન  
 બનાવવા અત્યારની કેળવણીમા તાલીમખાનાં કે આરોગ્ય-  
 ધામને સ્થાન નથી પરંતુ માંદાઓની મારવાર અથે દયા-  
 ખાનાઓને સ્થાન છે. જેથી આપણી દશા મૂળ વગરનાં ઝાડના  
 જેવી થઈ ગઈ છે માટે જો આપણે જીવવું હોય-અને તે  
 પણ એક મનુષ્ય તરીકે-તો આપણા શરીરની યાજ્ઞતો વિષે  
 પૂરેપૂરું જાણ્યા વગર ચાલવાનું નથી ‘પ્રથમ શરીર અને  
 પછી બીજું’ એ વર્તમાન યુગમાં વાસ્તવિક રીતે દરેકનો  
 જીવનમત્ર ધવો જોઈએ.

માટે તંદુરસ્ત જીવન અને શરીર-વિકાસના પ્રથમ પગલાં તરીકે સમસ્ત જનતામાં અને ખાસ કરી યુવાન વર્ગમાં આપણા હંમેશના જીવન વિષે યોગ્ય પ્રકાશ પડે તે અર્થે ‘શરીર વિકાસ ગ્રંથમાળા’ બહાર પાડવા મેં ઘણા વખત થયા વિચાર રાખ્યો હતો. ઉક્ત ગ્રંથમાળાના પ્રથમ પુષ્પ તરીકે આ પુસ્તક જનતા સમક્ષ મૂકવાનો આ મારો નમ્ર પ્રયાસ છે.

જાનરંગ વ્યાયામ

મંડળ-રાજકોટ

તા. ૧-૧૧-૩૧.

}

છોટાલાલ લ. માંડલ.

---

નોંધ:—‘વનપદ જોગદ’ નું પ્રકરણ ‘નવજીવન’ માં એ વિષય ઉપર પ્રગટ થયેલા લેખોને આધારે ચોજવામાં આવેલ છે.

છા. લ. માં.

સાચી ભૂખ વગર ખાવું તે  
મહા પાપ છે.

## અનુક્રમ.

આહાર મીમાંસા	...	...	...	...	૨.
પોષણ અર્થે ખોરાક	...	...	...	...	૧૧.
આહારમાં ખનીજ	...	....	....	....	૧૬.
આપણી રસોઇ	...	...	....	...	૨૨.
દૂધ, દહિં અને છાશ	...	...	..	...	૩૧.
શાક ભાજી	...	....	.	...	૪૨.
ફળફળાદિ	..	...	....	..	૪૮.
પાણી	...	...	..	...	૫૮.
વનપક ખોરાક	...	...	...	...	૬૫.
ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું પ્રમાણ.			...	...	૭૧.

ધી, દૂધ ખાવાથી શક્તિ મળે છે  
એ માન્યતા ખરાખર નથી.

પણ

ખરી ભૂખ લાગતાં ને કંઈ સાદો  
ખોરાક લેવાય છે તેથીજ શક્તિ  
મળે છે.

આપણો ખોરાક.



## આહાર મીમાંસા.

હિન્દુસ્થાન દેશ એક વખત સારી દુનિયામાં વિદ્યા અને વિજ્ઞાનનું કેન્દ્રસ્થાન હતો. અનેક દેશમાંથી જ્ઞાનના કંઈક મુમુક્ષુઓ ભારતવર્ષમાં આવી પોતાની જ્ઞાનતૃષ્ણા તૃપ્ત કરી ગયા છે, અને હજી પણ ભૂતકાલનો દિગંત ઇતિહાસ તેના મહિમાની સાક્ષી પૂરે છે. પરંતુ દેશમાં સમય જતાં સંસ્કૃતિના અનેક પક્ષટા થવાથી માનવજીવનમાં ઘણું અશે વિઘટિત આવી ગયું છે એ ખરેખર દુઃખદ વસ્તુ છે. બીજી ત્રાટી બાળતો એક બાળુ મૂંઝીએ તો પણ આપણા નિત્ય જીવનમાં જોરાક જેવી વસ્તુ કે જે આપણી અતિ નજીકની અને

ઉપયોગી બાબત છે તે વિષે પણ આપણને સંપૂર્ણ જ્યાલ તો શું પણ પ્રાથમિક જ્ઞાન પણ નથી. આપણા દેશની આબોહવાનો જ્યાલ રાખ્યા વગર અંધ અનુકરણને લઇને આપણા ખોરાકમાં જે નકલીઆપણું અને તકલાદીપણું દાખલ થઇ ગયું છે તે ચોક્કસ આપણને શરમાવનારું છે.

શરીર વિકાસના ક્ષેત્રમાં છેલ્લાં બારેક વર્ષ થયાં કાર્ય કરતાં અનેક જુવાનોના શરીરના બાંધા વિષે વિચાર કરતાં મને તો તેઓના નિત્યજીવનમાં જ દોષ જેવું દેખાઇ આવેલ છે. એટલે શરીર વિકાસની બાબતમાં વિચારો વ્યક્ત કરતાં પહેલાં મને તો પહેલી જરૂર આપણી સમાજના નિત્યજીવન પર વિચાર કરવાની જણાવેલ છે. અને તેથી આપણી અતિ આંતરિક છતાં મહત્વની વસ્તુ 'ખોરાક' એ વિષય ઉપર જ મારા વિચાર અને અનુભવ વ્યક્ત કરવા લલચાઉ છું.

પ્રથમ તો આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તે 'ક્યારે' અને 'શા માટે' તેનો વિચાર કરવો ઘટે છે.

'ક્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે' અને 'શરીરના પોષણ અર્થે' આપણે ખોરાક લેવો જોઇએ એમ આપણે હંમેશા માનતા આવ્યા છીએ અને એ માન્યતા ખોટી નથી. પણ ભૂખ ક્યારે લાગે છે : ખરી ભૂખ એટલે શું : એ બાબતમાં ખરી રીતે બહુજ થોડા માણસો વિચાર કરે છે.

અત્યારના નકલીઆ જમાનામાં આપણે આપણી દ્વાદ-

વૃત્તિ જોડલી બધી મેડલાવી દોધી છે કે કેવળ જીભને સંતોષવા જ આપણે ઘણીખરી વખત ખોરાક લઈએ છીએ. આપણા ખોરાકમાં જે પુષ્કળ વાનીઓ વધી પડી છે તે પણ આપણી સ્વાસ્થ્યવૃત્તિનું સૂચક ચિહ્ન છે; અને તે એમજ બતાવે છે કે 'આપણે ખાવા માટે જીવીએ છીએ' અને નહિ કે 'જીવવા માટે ખાઈએ છીએ' પણ ખોરાકની ખામતમાં જો આ પાછલું સૂત્ર આપણે હંમેશા આપણી નજર સામે રાખીએ તો આપણી ઘણી મુશ્કેલીઓ દૂર થાય.

'જમવાનો વખત થયો માટે જમી લેવું' એવી આપણામાંથી ઘણાને ટેવ પડી ગયેલી છે. મતલબ કે પેટ કે જઠરને સંતોષવા નહિ પણ જીભને જ સંતોષવા આપણે ખાઈએ છીએ.

ખરી ભૂખ લાગે છે ત્યારે આપણા શરીરમાં ત્રાસ કે કોથ લાગુકતો નથી પણ એક જાતની મીઠી અને શાન્ત લાવના જાગે છે. જીભ સાફ થઈ જાય છે : મોઢું ગ્રાકખું થઈ જાય છે : ગળાં, તાળવાં અને પેઢાંમાંથી મીઠું થૂક નીકળે છે. અકરાંતીઆપણાથી જે મળે તે ખાઈ જવાની વૃત્તિ થતી નથી. પણ શરીરની જરૂરત પૂરી પાડવાનો ઇરાદો થાય છે. આવી લાગેલી ખરી ભૂખ જમવાનો વખત ચાલ્યો જાય તો પણ મરી જતી નથી. આપણામાં કેટલાકને

એવો જ્યાલ છે કે જમવાનો વખત ચાલ્યો જવાથી અથવા જમવાનું મોડું થવાથી ભૂખ મરી જાય છે પણ એ જ્યાલ તદ્દન ખોટો છે અને એવી રીતે લાગતી ભૂખ પણ ખોટી છે ખરી ભૂખ લાગતાં જે ખોરાક ખાઈએ તેમાં સંપૂર્ણ મીઠાશ લાગે છે. એવે વખતે ભાવ્યું ન ભાવ્યું નથી થતું પણ ભૂખ તૃપ્ત થતાં સુધી દરેક કોળીઆમાં એક સરખી મીઠાશ લાગે છે. વળી ખરી ભૂખ લાગતાં મસાલાવાળા ખોરાકની નહિ પણ કોઈ પથ્ય ખોરાકની ઇચ્છા થાય છે.

એટલે જમવું અથવા ખાવું એ ટેવ ન હોવી જોઈએ પણ જરૂરત હોવી જોઈએ.

અને જ્યાંસુધી આમ નથી હોતું ત્યાંસુધી ગમે તે વસ્તુ ગમે ત્યારે ખાવાથી રોગ અને ણિમારી જ પરિણમે છે. દુષ્કાળને લીધે માણસો મરે છે તેના કરતાં વધારે ખાવાથી અથવા ભૂખ્યા ન હોય ત્યારે ખાવાથી વિશેષ માણસો મરે છે. માટે જ ખરી ભૂખ લાગી હોય ત્યારે જે ખોરાક ખાયેલો હોય એ જ શરીરને પોષણ આપે છે અને ણીજો ખોરાક તો જઠરને બોળરૂપ થઈ પડે છે. માટે ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખાવું એવો સંયમ માણસે કેળવવો જોઈએ.

કેટલું ખાવું—માણસે કેટલું ખાવું એ બાબતની તપાસ કરતા સ્વદેશ આંકડા એવા માણસ પડ્યા છે કે માણસનો

જોરાક દિવસલર ૧૦ થી ૨૦ કે ૨૨ ઝાંસ હોવો જોઈએ. એથી વિશેષ જોરાક ખવાય તો ગદહજની વિગેરે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય. અંગ્રેજીમાં એક મૂત્ર છે કે ઘણી વખત “ A man digs his grave with his teeth ” ( માણસ પોતાની કબર પોતાના દાંતથી ખોદે છે. ) તે આવા અકરાંતીઆના કિસ્સાઓમાં જરાખર લાગુ પડે છે. આપણામાં પણ કહેવત છે કે “ આહાર વધાર્યો વધે ”—એટલે માણસ પોતાની જરૂરત પ્રમાણે જોરાક લેવા ધારે તેટલો લઈને તેમાંથી પોષણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે; પરંતુ કોઈ દિવસ ઘરમાં કંઈ સારી વાની જનાવી છે માટે તેના ઉપર વૂઠી પડવું એવી ટેવ જે ઘણા લોકો એવે છે તેઓ પાછળથી પૂરા પડતાય છે.

છતાં આ જાણતમાં વધારે સ્પષ્ટ થવા ખાતર નીચેની હકીકત આપવામાં આવેલી છે તે ઉપરથી પોતાની શક્તિનું ધ્યાન રાખીને પુસ્તકની છેવટે જોરાકનાં શક્તિ-તત્ત્વો જતાવનારું જે કોઈક આખું છે તેમાંથી પોતાની માટેનો જોરાક અને તેનો જરૂરો યોગ્ય પ્રમાણમાં તારવી લેવો એવી લલામણ છે.

જૂદા જૂદા દેશમાં જૂદી જૂદી શક્તિવાળા માણસો કેટલો જોરાક લે છે તે જાણત નીચેનાથી જોઈ શકાશે.—

દેશ અને તેનાં માણસો કલોરીઝ ધઉનો ખોરાક  
(પૌષ્ટિક અણુઓ) રતલ.

૧. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ.

ભારે મહેનત કરનાર મજૂરો	૬૦૦૦	૩.૬
કસરતખાજ	૪૫૧૦	૨.૭
સાધારણ મહેનત કરનારા	૩૪૨૫	૨.૦
શારીરિક બળ નહિ કરનારા	૩૨૮૫	૧.૯
ગરીબ મજૂરો	૨૧૦૦	૧.૨

૨. આયર્લેન્ડ.

કામ કરનાર કારીગર વિગેરે	૩૧૦૭	૧.૮
-------------------------	------	-----

૩. ઈંગ્લેન્ડ.

”	૨૬૮૫	૧.૬
---	------	-----

૪. જર્મની.

ભારે મહેનત કરનારાઓ	૩૦૬૧	૧.૮
--------------------	------	-----

૫. જાપાન.

મજૂરો	૪૪૧૫	૨.૬
ધંધાદારીઓ	૨૧૯૦	૧.૩

૬. ચીન.

મજૂરો	૩૪૦૦	૨.૦
-------	------	-----

પરન્તુ દરેક દેશની આબોહવા, માણસના શરીરનો ખાંધો, કદ, ઉંમર, ધંધો અને શક્તિ તથા વળત તેમજ

શરીરની ચરબી વિગેરેમાં ફેરફાર હોવાથી માણસના ખોરાક અંગે ખાસ ચોક્કસ કોણેક આંધી શકાય નહિ તો પણ સાધારણ રીતે પાંચ ફૂટ અને આઠ ઇંચ ઉંચાઈ તથા ૧૫૦ રતલના વજનવાળો માણસ જે સાધારણ કામકાજ કરતો હોય તેમજ ચાલવાના જેવી જે કલાકથી વધુ કસરત ન કરતો હોય તેવાને માટે પોતાની શરીરશક્તિ અને વજન નિભાવી રાખવા માટે હંમેશનો ખોરાક લગલગ ૧૫ રતલ ઘઉં કે ૨૫૦૦ કેલોરીઝ પૂરાં પાડે તેવો ખોરાક હોવો જોઈએ એમ ઘણા વખતના અનુભવ અને ગણતરી ઉપરથી નક્કી થયું છે.

કેવી રીતે ખાવું:—હવે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તે કેવી રીતે ખાવો જોઈએ એ જાણતમાં પણ થોડીક ચર્ચા કરવા જરૂર જણાય છે.

પ્રથમ તો ખાવા વખતે આપણું ચિત્ત પ્રસન્ન હોવું જોઈએ. ડૉ. જર્નર મેફ્રેડન કહે છે કે જે માણસને સંગીત આવડતું હોય તેણે એકાદ ગીત ગાઈને અથવા જેને સંગીત સાંભળવાનો શોખ હોય તેણે એકાદ ગીત સાંભળીને ભોજન ઉપર ખેંસવું. આવી રીતે પ્રસન્ન ચિત્તથી ખાધેલો ખોરાક અમૃત સમાન નીવડે છે અને શરીરમાં ઓર ચેતન દ્રાવે છે કોઈ કે આવેશમાં ખાધેલો ખોરાક ઝેર સમાન સમજવો.

પણ આજ દાસ આપણા શહેરી છવનની દોડધામમાં

લોકોને જમતી વેળા પણ નિરાંત હોતી નથી. ખાંધું ન ખાંધું અને આ..... ...લાગ્યા ! મોટાં શહેરો કે જ્યાં લોકલ ટ્રેડનની તેમજ ટ્રામ અને બસની ધમાલ હોય છે ત્યાં લગલગ સોમાંથી નેવું માણસની આવી સ્થિતિ હોય છે. આવી ઉતાવળમાં જમવાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો પણ નથી અને ચવાયા વગર ખોરાક ગળા નીચે ઉતારી દેવામાં આવે છે. આથી જઠર ઉપર આવવા તથા પચાવવાની બન્ને મહેનતનું કામ આવી પડે છે. એટલે તે જાતે દિવસે નબળું પડે છે અને પાચનક્રિયા શિથિલ થાય છે. પરીણામે પેટમાં વાયુ, અપચો વિગેરે થાય છે અને ઘચરકા આવ્યા કરે છે. જેથી બંધકોષ અને તેના સાગરિત બીજાં દર્દો ઉભાં થાય છે. માટે ખોરાક ચાવવાની બાબતમાં પૂરતી કાળજી રાખવી આવશ્યક છે કે જેથી પસ્તાવાનો વખત ન આવે.

આપણા હંમેશના ખોરાકમાં રોટલી કે રોટલા બરાબર ચવાઈને થૂંક સાથે લળી જાય તે પછી જ દાળ અથવા શાકનો ઉપયોગ કરવો; પણ દાળના સળડકા સાથે રોટલી કે રોટલાનો કટકો ગળા નીચે ઉતારી દેવા કદી લલચાવું નહિ.

પુષ્કળ ચવાયાથી મોઢાંની અંદરનું થૂંક ખોરાક સાથે મળી જાય છે અને એ રીતે બનેલો પ્રવાહી પદાર્થ હોજરીમાં જતાં જ સહેલાઈથી પાચન થઈ જાય છે.



ખાવામાં ખાસ કરીને પોચા પદાર્થો જે ચવાયા વગર ગળા હેઠળ ઉતરી નય તેવા હોય છે તે પદાર્થો ખાવાનો મોહ છોડવો; તેમ જ બહુ જ ગરમાગરમ પદાર્થો ( દાળ, શાક, ઓસામણુ વિગેરે, ) કે બહુ જ થંડા પદાર્થો ( ખરકથી થંડા કરેલા ) ખાવાનો પણ મોહ છોડવો જ જોઈએ. કારણ કે તેવા પદાર્થોથી દાંત ઉપર તેમ જ જઠર અને આંતરડાં ઉપર બહુ ખરાબ અસર થાય છે અને પાચનક્રિયા બગડે છે.



## પોષણ અર્થે ખોરાક.

**૧.** શરીરનો નિભાવ જે ખોરાકથી થાય છે તેના મુખ્ય ચાર ભાગ પાડી શકાય છે. તે નીચે પ્રમાણે :—

૧. માંસોત્પાદક ખોરાક:—Proteids—જે શરીરના પોષણ તથા વૃદ્ધિને માટે જરૂરનો છે. આ ખોરાક (૧) શરીરના ભાગોમાં ચાલતો ઘસારો પૂરો પાડી તે ભાગોને પાછા અસલ જેવા બનાવવાનું કામ કરે છે. (૨) જરૂર પડે ત્યારે ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. (૩) ચરબી બનાવવાનું કામ કરે છે. આ ખોરાકમાં ઘઉં, દૂધ, દહીં તેમજ કઠોળનો સમાવેશ થાય છે.

૨. શર્કરા પ્રધાન ખોરાક—Carbohydrates—આ વર્ગના પદાર્થોનું કામ પણ ઘણું ભાગે ઉપર પ્રમાણેના જેવુંજ છે. એટલે કે (૧) શરીરમાં ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે. (૨) શરીરમાં ગરમી તેમજ તેજ ઉત્પન્ન કરે છે.—શરીરમાં શ્વાસોચ્છવાસ જે ક્રિયા ચાલે છે તે કારણના નામના એ પદાર્થથી થાય છે. તે કારણના આવી જાતના પદાર્થો તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરમ દેશમાં તેમજ ઉનાળામાં આવો ખોરાક વધારે અનુકુળ આવે છે.

આ ખોરાકમાં મુખ્યત્વે કરીને સાકર, ખાંડ, ગોળ, ચોખા વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૩. ચરબીવાળો ખોરાક—Fats—જેમ એનનને ચલાવવા માટે કોલસા તથા તેલની જરૂર પડે છે તે પ્રમાણે શરીરમાં ગરમી સાચવવા માટે આવા ખોરાક ખાસ જરૂરના છે. આ ખોરાક મુખ્યત્વે (૧) શરીરમાં ચરબી રૂપે એકઠા થઈ રહેવાનું તથા (૨) શરીરમાં ગરમી અને તેજ ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય કરે છે. આ પદાર્થોના જે ભાગ પાડી શકાય તે આ પ્રમાણે :—

અ વનસ્પતિજ ચરબી.

વ પ્રાણીજ ચરબી.

પહેલા વિભાગમાં બીયાંનું તેલ, તલનું તેલ, બી વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે; અને બીજા વિભાગમાં માખણ, ઘી, ઇંડા વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૪. એતના પ્રધાન ખોરાક—Vitamins—આ વિટા-મિનવાળા ખોરાકને જીવન તત્વ કહેવામાં આવે છે. તેના પાંચ ભાગ પાડવામાં આવ્યા છે.

‘અ’ તત્ત્વથી શરીરના અવયવોનો વિકાસ થાય છે. આ વિભાગમાં લીલાં અને તાંતં શાકભાજી, દૂધ, દહીં અને માખણ તથા કોડલિવરનો સમાવેશ થાય છે.

‘વ’ તત્ત્વથી ઉપર મુજબન કર્યા થાય છે. અને

“ઝેરી ઝેરી” કે એવા બીજા રોગો અટકાવવાનું કાર્ય થાય છે. આ વિભાગમાં ખાસ કરીને આથાવાળા ખોરાકોનો સમાવેશ થાય છે.

‘ક’ તત્વથી ઉપર મુજબજ તથા “સ્કર્વી” વિગેરે રોગોનો અટકાવ થાય છે. આ વિભાગમાં નારંગી તથા લીંબુ અને એવાં બીજાં ખટાશવાળાં ફળોનો સમાવેશ થાય છે.

‘ઢ’ તત્વથી શરીરમાં હાડકાંઓની યોગ્ય સંવર્ધના થાય છે આ તત્વ સૂર્યના પ્રકાશમાંથી મળે છે.

‘ઈ’ તત્વથી તંદુરસ્તી અને વંશ વિસ્તાર તેમજ પ્રજનન શક્તિ મજબૂત થાય છે. આ વિભાગમાં ઘઉં વિગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ થાય છે.

હવે આ બધાં તત્વવાળો ખોરાક આપણે કેવી રીતે ઉપયોગમાં લેવો તે વિચારવું જરૂરનું છે.

ખોરાકનાં તત્વો વિષે કાળજી—ઘણી વખત એવું બને છે કે જે ખોરાક આપણે લઈએ છીએ તેનો જથ્થો મોટો હોય છે પણ તેમાં જરૂર જોઈતાં તત્વોનો અભાવ હોય છે. એટલે ખોરાકની વસ્તુ અને વાનીઓ એવી રીતે પસંદ કરવી જોઈએ કે જેથી ખોરાકમાં બધાં તત્વોનો સમાવેશ થઈ જાય.

નિઃસત્ત્વ અને નકામા ખોરાક વિષે જે બોલ આ પ્રસંગે

અસ્થાને નહિ ગણાય. ખોરાકને અંગે ખાસ કરીને મિલના આટા જેવી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો ઘટે છે. કારણકે એવા આટામા ખોરાકનાં ઘણાં ખરાં તત્ત્વોનો નાશ થઈ જાય છે; તેમજ મેંદા કે રવા જેવી વસ્તુઓ નહિ વાપરવી જોઈએ કારણકે તે અતિ ખારીક હોઈ ખૂબ ચીકાશવાળી બની જાય જેથી તે પચાવવામાં બહુ ભારી પડે છે.

હાથ ઘંટીથી દળાએલો આટો તથા તેનું થૂંકું એ ઉત્તમ ખોરાક છે. થૂંકામાં જે ફેાતરાં તથા ફાડા વિગેરે આવે છે તે કસદાર હોય છે તેમજ પાચનમાં સહેલાં હોય છે. તેમજ ફેાતરાં તો સારક-Laxative-હોય છે. એટલે કે થૂંકાં કે ફેાતરાં સહિત આટો વાપરવો એ ઉત્તમ છે.

પવિત્ર ખોરાક—આપણામાં કહેવત છે કે અન્ન તેવો ઓડકાર એટલે કે જેવો માણસનો આહાર તેવા તેના વિચાર, આ વાત તદ્દન સાચી છે. હૃદયકો ખોરાક ખાવાથી પ્રજ્વળના આચાર વિચાર હલકા થતા જાય છે અને પરિણામે પ્રજ્વળ અવનત થાય છે. માટે વનસ્પતિજન્ય ખોરાક માંસાહાર કરતાં ઉચ્ચ લેખાય છે. ‘વનસ્પતિજન્ય ખોરાક માનસિક તેમજ શારીરિક શક્તિ માટે વધારે અનુકૂળ છે’ એ વાત હવે તો પશ્ચિમના લોકો પણ સ્વીકારતા થયા છે માંસાહારને બદલે જે ખોરાકમાં માંસોત્પાદક તત્ત્વો છે તે સારાં પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. જેવા કે દૂધ, દહીં વિગેરે.

જે માણસોને માટે દૂધનો ઉપયોગ કરવાનું બની શકે તેમ ન હોય તેઓને નિરાશ થવાનું કારણ નથી. કારણ કે તાજાં શાકભાજીમાંથી વિટામીન સારા પ્રમાણમાં મળી શકે છે તેવા લોકોએ પોતાના ખોરાકમાં ઘઉંનો આટો (થૂલાં સહિત) દાળ તેમજ વધારે પ્રમાણમાં તાજાં શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો.

નિત્ય ખોરાક—યુવાનો માટે નીચે જણાવેલી ચીજો ખોરાક તરીકે લેવાની રીત આદર્શરૂપે ગણી શકાય :—

સવારનો નાસ્તો	બપોરનું ભોજન.	રાત્રિનું ભોજન
રાત્રે પલાળી મૂકેલા કાચા ચણા કે એવી જાતનું ખીણું કઠોળ. (મોણું ન ભાવે તો મીઠું અથવા સાકર લેજવીને ) નોંધ :— આ લેવાની રીત સારી નથી. બની શકે તો દૂધ લેવું.	રોટલી, દાળ, શાક, ચોખા, માખણ અને છાશ. બપોરનો નાસ્તો દૂધ. નિશાળે જતાં બાળકો માટે જે રૂતુમાં જે ફળ મળતાં હોય તે. નોંધ :—એવડો, મીઠાઈ વિગેરે વસ્તુ સારી નથી.	રોટલી, રોટલા, દૂધ અને શાક યા દાળ.



## આહારમાં ખનીજ.

**શ**રીરમાં હલનચલનની જે કંઈ ક્રિયા થાય છે તે માટે શરીરની શક્તિનું તેટલા જ પ્રમાણમાં ખર્ચ કરવું પડે છે. શરીરશક્તિના ખર્ચ વગર કંઈ પણ ક્રિયા થઈ શકતી નથી. નજીવામાં નજીવું કે ભારેમાં ભારે કંઈ પણ કામ કરવા સામે શક્તિ ખર્ચવી પડે છે.

વર્તમાન યુગમાં વિજ્ઞાનના પ્રચારને લીધે હવે આપણે જાણતા થયા છીએ કે શરીરમાં શક્તિ પૂરી પાડવા માટે યોગ્ય તરતે પૂરાં પાડે તેવો પ્રમાણસર જોરાક આપણે લેવો જોઈએ. જોરાકમાં ખનીજની શી અગત્ય અને કેટલી આવશ્યકતા છે તે આપણે ખાતર કરીને વિચારવાની જરૂર છે. શરીરની અંદર લગભગ પંદર ખનીજ હોય છે જે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણમાં વહેંચાઈ ગએલા હોય છે

૧. ઑકિસજન	૬૫%	૨. કાર્બન	૧૮%
૩. હાઇડ્રોજન	૧૦%	૪. નાઇટ્રોજન	૪%
૫. કૅલ્શિયમ	૧૦૫%	૬. ફૅલ્ફરસ	૧%
૭. પોટેશિયમ	૩૫%	૮. સલ્ફર	૨૫%
૯. સોડિયમ	૧૫%	૧૦. કલોરિન	૧૫%
૧૧. મેગ્નેશિયમ	૦૫%	૧૨. આયર્ન	૦૦૪%
૧૩. આયોડિન	૦૦૦૦૪%		

અને તે સિવાય અતિ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં ફ્લ્યુઓરિન ને સિલિકોન.

એટલે સો રતલના વજનવાળા માણસમાં ૬૫ રતલ ઑકિસજન હોય છે. ૧૮ રતલ કાર્બન પણ ૬૬ ઑસ જ લોહ હોય છે. આ સિવાય કૉપર, ઝીન્ક, મેગ્નેશિયમ, એલ્યુમિનિયમ, આર્સેનિક પણ શરીરમાં હોય છે. પણ આ બધાં ખનીજ શરીરમાં ઘણા જ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં રહેલાં છે.

શરીરની અંદર ઑકિસજન, કાર્બન અને હાઇડ્રોજનનાં તત્ત્વો ખોરાકમાં રહેલાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, ફેટ અને પ્રોટિનથી પૂરાં પાડવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત પ્રોટિન શરીરમાં નાઇટ્રોજન, ફોસ્ફરસ અને સલ્ફર પણ પૂરાં પાડે છે. પણ શરીરનાં પોષક તત્ત્વોમાં ઑકિસજન, કાર્બન, હાઇડ્રોજન અને નાઇટ્રોજનનો સમાવેશ થતો નથી. કારણ કે શરીર



બળતાં તે તત્ત્વો સૂક્ષ્મ હોઈ હવામાં ભળી જાય છે. બ્યારે બાકીનાં પુષ્ટિ આપનારાં સ્થૂળ તત્ત્વોની રાખ પડી રહે છે. એટલે આપણે સ્થૂળ પુષ્ટિ આપનારાં તત્ત્વોની જ વાત કરશું.

શરીરની ખોરાક પરત્વેની પુષ્ટિ માટે ખાસ કરીને ત્રણ ખનીજ પદાર્થ ઉપર વિશેષ લક્ષ આપવું પડે છે; અને તે કેલ્શયમ, ફોસ્ફરસ અને આયર્ન છે.

મનુષ્યનું સરેરાશ વજન ૧૫૪ રતલ કહીવાય છે. એમાં માણસના શરીરમાં લગભગ સવા ણે શેર કેલ્શયમ (ચૂનો) હોય છે. આમાનું ૯૯% હાડકાંને દાંતમાં હોય છે અને થોડુંજ પ્રમાણ માંસપેશીઓ અને લોહીમાં હોય છે. તેથી બાળકના હાડકાં અને દાંત આદિના વધારા માટે કેલ્શયમની મોટા પ્રમાણમાં જરૂર હોય છે અને એજ પ્રમાણે સ્ત્રીની સગર્ભા અવસ્થામાં કે તે બ્યારે બાલક તેની પાસેથી પોષણ મેળવતું હોય ત્યારે માતાને પણ કેલ્શયમની ખૂબ જરૂર પડે છે. આ વખતે જો ખોરાકમાંથી તે તત્ત્વ તેને મળતું હોય તો હાડકાં અને દાંત આદિમાંથી તે તત્ત્વ તેઓને મેળવવું રહે છે જેને પરીણામે શરીર નિર્ણળ બને છે. માટે માતા તેમજ બાળકને જેમાં કેલ્શયમ પુષ્ટળ હોય તેવો ખોરાક આપવો. વળી પુરૂષોના શરીરમાં પણ તેના વિશેષ પ્રવૃત્તિમય જીવનને અંગે પ્રમાણમાં વિશેષ ઘનાદા ધાય છે માટે તેઓને પણ એ તત્ત્વોવાળો ખોરાક મળવો જોઈએ

શરીરના ઘસારા આદિથી જે તરવો મળ વાટે બહાર નીકળે છે તેમાં પણ કેલ્શ્યમ અમુક પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે. જ્યારે માણસ ઉપવાસ કરતો હોય ત્યારે દરરોજ  $\frac{1}{100}$  ઔસ કેલ્શ્યમ મળ વાટે બહાર નીકળે છે. જેથી અનુભવ અને પ્રયોગોએ એવું સિદ્ધ થયું છે કે સાધારણ માણસને દરરોજ ૧૬૮ ગ્રામ કેલ્શ્યમ ખોરાકમાં લેવો જોઈએ. અને બાળક તેમ જ માતાએ દરરોજ લગભગ એક ગ્રામ કેલ્શ્યમ ખોરાકમાં લેવો જોઈએ.

દૂધમાં કેલ્શ્યમનું તરવ પુષ્કળ છે. તેથી એક બાળક માટે એક ક્વોર્ટ જેટલું દુધ ખોરાકમાં હંમેશ જરૂરનું છે.

ફ્રાક્ચરસનું મોટું પ્રમાણ હાડકાં અને દાંત તેમજ લોહી, માંસપેશીઓ અને મજ્જા તંતુઓમાં હોય છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં ફ્રાક્ચરસ નથી હોતો તેમ નથી. જો કે કેલ્શ્યમ કરતાં ફ્રાક્ચરસ આપણા શરીરમાં કે જેટલુંજ છે પણ શરીરમાં તે ખૂબ ફેલાઈ ગયેલ હોઈને સાધારણ માણસ કેલ્શ્યમ કરતાં ફ્રાક્ચરસ દસ્ત વાટે વધારે બહાર કાઢે છે. તેથી દરરોજ દરેક માણસને ખોરાકમાં લગભગ ૧૦૩૨ ગ્રામ ફ્રાક્ચરસની જરૂર છે. બાળક અને માતાને તેના કરતાં ઘેટું જોઈએ.

લોહની વાત ઉપર આવતાં સાધારણ માણસના શરીરમાં ફક્ત ત્રણ ગ્રામ જ (ઔસ કરતાં લગભગ  $\frac{1}{100}$  જેટલું)

લોહ હોય છે : અને તે બધું લોહીમાં જ રહેલું હોય છે. દરેક માણસ કેશ્યમ અને ફાસ્ફરસની જેમ લોહ પણ દસ્ત વાટે અમુક પ્રમાણમાં બહાર પાડે છે. તેથી હંમેશના ખોરાકમાં '૦૧૫ જેટલું લોહ દરેકમાં લેવું જોઈએ. એટલે સરવાળે દરેક માણસના ખોરાકમાં દરરોજ '૬૮ ગ્રામ કેશ્યમ ૧'૩૨ ગ્રામ ફાસ્ફરસ અને '૦૧૫ ગ્રામ લોહ (આયર્ન) લેવું જોઈએ. માતા અને બાળકના ખોરાકમાં આ વસ્તુઓ દોઢા પ્રમાણમાં મળવી જોઈએ.

હવે આ તરવો હંમેશ ખોરાકમાં કયાંથી મેળવવાં તે જાણવું જરૂરનું છે. દયાળુ ઇશ્વરે આપણે માટે આ બધાં તરવો જૂદીજૂદી લીલોતરી અને ફળફળાદિમાં ચોળેલાં છે. ફળફળાદિ તેમજ લીલોતરી જમીનમાંથી એ તરવો આપણે માટે ખેંચી એકઠાં કરે છે અને આપણને પૂરાં પાડે છે. માટે જ દૂધ, ફળફળાદિ અને શાકભાજી ખોરાકમાં ઉત્તમ લેખાય છે. જૂદી જૂદી ખોરાકની વસ્તુઓમાં આ ત્રણે તરવો કયા પ્રમાણમાં હોય છે તે નીચે જણાવેલ છે.

વસ્તુ.	કેશ્યમ.	ફાસ્ફરસ.	આયર્ન (લોહ).
સફરજન	'૦૦૭	'૦૧૨	'૦૦૦૩
કેળાં	'૦૦૬	'૦૩૧	'૦૦૦૬
રોટી	'૦૫૦	'૧૭૫	'૦૦૧૬
દેખી	'૦૪૫	'૦૩૦	'૦૦૧૧

દૂધ	•૧૨૦	•૦૬૩	•૦૦૦૨૪
સંતરાં	•૦૪૫	•૦૨૧	•૦૦૦૨
ળટેટાં	•૦૧૪	•૦૫૮	•૦૦૧૩
ટમેટાં	•૦૧૧	•૦૨૫	•૦૦૦૪

પણ રસોઇમાં તાપ લાગતાં આમાંથી ળધાં તરવોનો અમુક પ્રમાણમાં નાશ થાય છે. માટે થોડામાં થોડા પાણીમાં બાફેલ વસ્તુ ખોરાક માટે ઉત્તમ છે. મતલબ કે આ વસ્તુઓને બાફવા માટે એટલું જ પાણી મૂકવું કે જે ખોરાક બાપી જતાં શોષાઇ જાય. છતાં વિશેષ પ્રમાણમાં પાણી વાપરવામાં આવેલ હોય તો ખોરાક બફાતાં બાફી રહેતાં પાણીનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરી લેવો એવી ખાસ ભલામણ છે.



## આપણી રસોઈ.

હાલના જમાનામાં આપણા શરીરની જરૂરતો અથવા હાજતો તરફ દૃષ્ટિ રાખીને ખોરાક લેવાને બદલે આપણે સ્વાદ તરફ જ એક લક્ષી બન્યા છીએ, તેથી આપણા રસોઈ શાસ્ત્રમાં પણ આપણે ખૂબ તકલાદી બન્યા છીએ. “ જેઓ છવવાને માટે જ ખાય છે તેઓ આરોગ્ય સાચવી શકે છે પણ જેઓ ખાવાને માટે છવે છે તેઓ સદા બિમાર જ રહે છે.” એ મૂત્ર દરેક માણસે પોતાના રસોડામાં અથવા જમવાને સ્થળે લગી રાખવું જોઈએ.

વાસ્તવિક રીતે દરેક ખોરાકમાં કુદરતે જ અમુક સ્વાદ મૂક્યો છે અને તે સ્વાદ જ ખરો અને કુદરતી હોવાથી ઉત્તમ સ્વાદ છે. એટલે રસોઇમાં એ સ્વાદ હુણાઇ ન જાય તે આપણે પ્રથમ ધ્યાન રાખવું જોઇએ. પણ આજકાલ તો ઘી, સાકર અથવા તેલ, મરચાં આદિ પુષ્કળ વસ્તુઓ ખોરાકમાં ભેળવીને તે ખોરાકની વિકૃતિ કરી નાખવામાં આવે છે. આમ કરવામાં આપણું ડહાપણ રહેલું છે કે મૂર્ખાઇ એ આપણે વિચારી લેવાનું છે.

આપણી રસોઇમાં શેકીને કે પાણીમાં ખાણીને જે ખોરાક બનાવવામાં આવે છે તે ઉત્તમ છે. આવી રીતે બનાવેલી રસોઇમાં ખોરાકનાં તત્ત્વો ઘણે ભાગે કાયમ રહે છે અને તેથી એ ખોરાક પાચનમાં પણ સહેલ હોઇ શરીરની અંદર પોતાના ગુણ પ્રમાણે કામ આપી શકે છે. સાત્ત્વિકવૃત્તિ કેળવવાવાળાએ બનતાં સુધી આવી રસોઇ જ ખાવી જોઇએ.

**મસાલા:—**મીઠું, મરચું અને તેલના એ આપણા ખોરાક અંગે ખિલકુલ જરૂરના નથી. માણસની સ્વાદેન્દ્રિય બેહુલાવવા પૂરતો જ તેઓ અર્થ સારે છે. ખારા, તીખા તેમજ ગળ્યા પદાર્થો મોઢામાં જતાં મોઢામાંથી જોઇએ તે કરતાં વધારે થૂંક છૂટે છે અને તેથી તેવો ખોરાક ગરાળર ચવાયા વગર પેટમાં ઉતરી જાય છે. જેથી તેને હુજમ કરવામાં જઠરને ખૂબ મુશ્કેલી વેઠવી પડે છે. વળી પુષ્કળ

થૂંકને લઇને તેવો ખોરાક દાંતને પણ આવવાની બરાબર તક આપતો નથી. તેથી દાંત પણ પૂરતી કસરતના અભાવે નરમ પડવા લાગે છે. ઘણા માણસો જેઓ બહુ મસાલાનો ઉપયોગ કરે છે તેઓની હોજરી છેવટે નાબુક થઇ જાય છે અને કેટલાકને તો સંગ્રહણી આદિ દર્દો થાય છે.

છતાં મસાલા વગર ન જ ચાલે તો સાધારણ રીતે થોડું મીઠું અને હળદળ વિગેરે વાપરવાં પણ મરચાં કે ગરમ મસાલાથી તો દૂર જ રહેવું. વિદ્યાર્થીઓએ તો જેમ બને તેમ સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો અને મસાલાથી દૂર રહેવું. મસાલાથી ઘણે ભાગે માણસ ચડવા કરતાં પડે છે.

**સોડા આદિનો ઉપયોગ—**કેટલીક વખત કઠોળ કે દાળ ચડતાં એટલે બાફતાં વાર લાગે છે ત્યારે તે જલદી બાફી જાય તે માટે ઘરનાં ખેંરાં કે રસોયો તેમાં સોડા, બારે કે સાબુનાં ફૂલ નાખે છે. પણ આવી રીતે બાફેલ કઠોળ તુકશાનકારક છે. અગ્નિથી બરાબર બાફાઇને તેમાં જે કુમાશ આવે છે તે કુમાશ આવી રીતે બાફેલ કઠોળમાં આવતી નથી, અને તેથી કાંતો તેનું હીર જોઇએ તેવું બાફતું નથી અને બાફે છે તો તે નિસત્વ થઇ જઇ બદસ્વાદ બની જાય છે. માટે કઠોળ વિગેરે બાફતાં વાર લાગે તો તે સહુન કરવું પણ આવી ટૂંકિમ રીતે તો તે હરગીઝ બાફવું નહિ.

**અસાવવાની ક્રિયા:**—આપણા ભાત વિગેરેને પાણીમાં બાપી અસાવી નાખવાનો કેટલેક ઠેકાણે રીવાજ હોય છે તે અશાસ્ત્રીય છે. ભાત વિગેરે બાફતાં તેનું સત્ત્વ પાણીમાં ભળી જાય છે જેથી પાણી કાઢી નાખવાની સાથે તે અનાજનું સત્ત્વ પણ જતું રહે છે. બટેટાં આદિ શાક ભાજીને બાફીને પણ પાણી કાઢી નાખી પછી વઘારવાનું કરીએ છીએ તે પણ ખોટું જ છે. જે પાણીમાં વસ્તુ બાફાએલી હોય તે કાઢી નાખવાથી પાછળ ફેફાં જ (સત્ત્વ વગરની જ વસ્તુ) રહે છે. માટે ખોટી સફાઈના ખ્યાલથી આપણે ત્યાં જે આવી પ્રથા રસોઇ અંગે દાખલ થઇ ગઇ છે તે દૂર કરવી જોઈએ.

**રસોઇનાં વાસણુ:**—ખાસ કરીને રસોઇમાં માટીનાં વાસણુ વાપરવાં લાભદાયક છે. આવાં વાસણુમાં રંધાતાં અનાજને ધીમી ધીમી ગરમી પહોંચે છે અને એવી ગરમીએ પાકેલ ખોરાક ખૂબ ફાયદાકારક બને છે કારણ કે તે સંપૂર્ણ પરિપકવ થઇ ગએલો હોય છે. લોઢાનાં કે પીત્તળનાં વાસણુ જે હાલ રસોઇમાં વાપરવામાં આવે છે તેમાં ખોરાકને એકદમ ગરમી લાગવાથી તે એકદમ પાકી જાય છે; તેથી શુભ અને સ્વાદમાં માટીનાં ઠામમાં પકવેલ ખોરાક કરતાં તે ઘણું ઉતરતો થાય છે. તેમાંય હાલ તો એલ્યુમીનમનાં વાસણુ વપરાય છે તેથી તો પુષ્ટિ બરાબરી થાય છે. માટે રસોઇમાં માટીનાં ઠામ વાપરવા તરફ આગ્રહ કેળવવો.



રસોઇ બનાવવા માટે અગ્નિ:—ગાયના છાણમાંથી જે નિર્ભેળ સૂકાં છાણાં થાય છે તે અને ખાખરા અથવા ખાવળનાં લાકડાંમાંથી જે અગ્નિ મળે છે તે રસોઇ માટે ઉત્તમ છે. આ અગ્નિમાં ધૂમાડાનો લય રાખવામાં આવે છે પણ છાણાં લાકડાં સૂકા હોય અને ઘરમાં ધૂંવાડીયાંની સગવડ બરાબર હોય તો ધૂમાડાની ફરીઆદ રહેતી નથી. આ અગ્નિ ધીમી અને ખરી હોય છે તેથી એવી રીતે પકાવેલ રસોઇ ખાવામાં ઉત્તમ હોય છે. આનાથી ઉતરતી એકઢી લાકડાંની અગ્નિથી પકાવેલ રસોઇ અને તેનાથી ઉતરતી કોલસાની પકાવેલી રસોઇ તથા સૌથી ઉતરતી સ્ટવથી બનાવેલી રસોઇ છે. માટે સ્ટવથી રસોઇ બનાવવાનો ચાલ તો ખિલકુલ કાઢી નાખવો ઘટે છે; અને બને ત્યાંમુખી કોલસાથી પણ નહિ રાંધવું જોઇએ કારણ કે એથી બહુ તીવ્ર ગરમી મળતાં રસોઇ જોઇએ તે કરતાં એકદમ તુરત પાટી જાય છે અને તેથી ગુણમાં તે હુલકી અને ઉતરતી થાય છે.

બોરાકની વાનીઓ:—બર્ડ કહીએ તો આપણી સ્વાદવૃત્તિ આપણે ઘાણ કાઢે છે. જેમ જેમ આપણે તે વૃત્તિને પોષવા જઈએ છીએ તેમ તેમ અગ્નિમાં થી નાખ્યા પ્રમાણે તે વૃત્તિ વધતીજ જાય છે; અને પરીણામે સ્વાદેન્દ્રિય પોષવા—શરીરની જરૂરત પુરી પાડ્યા હરગીઝ નહિ—રસોઇમાં અનેક વાનીઓ થઈ પડી છે. આપણા બાપ-

દાદાઓની રહેણી કરણી તથા આહારવિહાર જોઈએ તો તેઓ થોડી પણ સારી વસ્તુઓને ખોરાકમાં વાપરી નિરોગી અને તંદુરસ્ત જીવન ગુજારતા. જ્યારે આપણે તો જેમ અને તેમ ખાવાની વસ્તુઓ વધારતા જઈએ છીએ અને રોગના ભોગ બનતા જઈએ છીએ. આ બધું આપણા મનની અધોગતિ બતાવે છે અને સાબીત કરે છે કે આપણે ખાવાને માટે જ જીવીએ છીએ.

વાસ્તવિક રીતે આપણે ખોરાક શરીરની જરૂરતો પુરી પાડવા ખાતરજ હોવો જોઈએ અને તેથી જરૂર જોઈતી થોડી અને સાદી વસ્તુઓથી આપણે સંતોષ રાખવો ઘટે. ખોરાકમાં આવી વસ્તુઓ લેનાર માણસ સંતોષી અને તંદુરસ્ત જીવે ગાળી શકે છે.

તળેલી વાતીઓ:—રસોઇમાં આપણે અનેક વસ્તુઓ તળીને ખનાવીએ છીએ, પણ તે પાચન કરવી બહુ મુશ્કેલ થઈ પડે છે. ઘી કે તેલમાં તળેલી વસ્તુમાં રંગે રંગે ઘી કે તેલ ઉતરી જવાથી તેમાંથી તેની કુદરતી કુણપ જતી રહે છે, અને તેથી તે વસ્તુઓને આમીજ કરવી એ જઠરને માટે બહુ ભારે થઈ પડે છે. તેથી પેટમાં તે ઘણો વખત પર્યા વગર પડી રહે છે અને છેવટ તેનો સડો થવા લાગે છે જેને પરીણામે બંધકોષ આદિ અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે હલકી પાચન—શક્તિ વાળાએ તેમજ બંધકોષ

આદિ દર્દોવાળાએ તળેલી વસ્તુઓ ખોરાકમાં નહિ વાપરવી જોઈએ.

પચવામાં સૌથી સરળ છાશ હોય છે. તેથી ભારે દહિં, દૂધ, માખણ અને ઘી અનુક્રમે ચઢતા પ્રમાણમાં હોય છે. એટલે ઘી જ્યારે છાશના સ્વરૂપમાં ઉતરે ત્યારે પાચન થાય. તેમાંય તળવામાં વપરાએલ ઘી તો વર્ગી વિદ્યુત સ્વરૂપમાં હોય છે એટલે તેને છાશના સ્વરૂપમાં આવતાં કેટલી શક્તિ ખરચવી પડે તેનો ખ્યાલ કરવાનો છે અને જઠર પાસેથી જેટલી વધારે પડતી મહેનત લઈએ છીએ તેટલું તે નળણું પડતું જાય છે, જેનું પરિણામ આખા શરીર ઉપર ખરાબ આવે છે. માટે જનતાં સુધી તળેલા પદાર્થો ઉપ યોગમાં લેવા જોઈએ નહિ.

**ગરમાગરમ રસોઈ:**—આપણામાંથી કેટલાક રસીઆઓને ગરમાગરમ રસોઈ ખાવાનો ખુબ શોખ હોય છે; અને તે ત્યાં સુધી કે તેઓ વાટકા નીચે અગ્નિનો ઢેખારવો મૂકી પોતે એ ગરમાગરમ વસ્તુ ખાય છે. આ દેવ મનની અતિ હળવી દશા જતાવે છે. ખોરાક ગરમ હોઈ બરાબર ચવાતો નથી કારણ કે તે મોઢામાં મૂકતાં જીભ દાઝવા લાગે છે; અને તેથી તે ગાળ્યો ન ગાળ્યો એકદમ ગળા દેઢે કિતારી દેવો પડે છે. આવા ગરમાગરમ ખોરાકને લઈને દાંતને

પણ ખૂબ નુકશાન થાય છે; અને આપણો હંમેશનો સાધારણ અનુભવ કહે છે કે આવી ગરમ રસોઇ ખાનારના દાંત વહેણા પડી જાય છે. વળી આવો ગરમ ખોરાક ખરાબર ચવાએલ નહિ હોવાને લીધે પાચન થવામાં પણ ખૂબ મુશ્કેલી પડે છે. માટે ગરમાગરમ ખોરાક ખાવાની ટેવ તંદુસ્તીની દ્રષ્ટિએ ઘણીજ હાનિકારક છે.

**અતિ થંડો ખોરાક:**—વળી ઘણાઓને અતિશય થંડી વસ્તુઓ ખાવાનો શોખ હોય છે. ખોરાકની વસ્તુઓને ખૂબ થંડી બનાવવા માટે ઘણા તો બરફનો ઉપયોગ કરે છે, શીખંડ કે કેરીના રસની આસપાસ બરફ મૂકીને ખૂબ થંડાં બનાવવામાં આવે છે અને પછી તે ખાવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. આવી કૃત્રિમ રીતે થંડી બનાવેલી વસ્તુઓથી જઠર તથા પાચનના ખીજા અવયવો પણ મંકોગ્રાહ જાય છે અને તેથી તેની ક્રિયા અતિ શિથિલ બની જાય છે. જેથી તે પદાર્થ પચાવવામાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે અને પરીણામે બાંધકોષ વિગેરે થાય છે. આઇસક્રીમ તથા થંડાં પીણાં પણ આવીજ રીતે નુકશાનકારક છે. માટે ખાવાની વસ્તુઓમાં બરફનો ઉપયોગ કરવો સલાહ ભરેલો નથી; અને એવી રીતે બનાવેલી થંડી વસ્તુઓ પણ તબીબી જ નોંધવો.

અથાણા અથવા આચાર:—આ વસ્તુઓ પણ સ્વાદને ખૂબ પોષવાવાળી છે. શરીરની જરૂરતો તરફ નજર નાખતાં આ વસ્તુઓ બિલકુલ જરૂરની નથી. ભૂખ લાગી હોય તેથી વધારે ખાવાને માટે આ બધાં સાધન છે. કેટલાકની એવી માન્યતા હોય છે કે આવાં ગરમ મસાલાવાળાં રાચતાં કે અથાણાં ખાવાથી જઠરાગ્નિ તીવ્ર બને છે પણ એ માન્યતા ભૂલ ભરેલી છે. કારણ કે આવી વસ્તુઓથી ઘણું ભાગે લોહી બગડે અને પાચન શક્તિ પણ બગડે છે



## દૂધ, દહિં અને છાશ.

દૂધ એ આપણા ખોરાકમાં બહુજ અગત્યનું સ્થાન લોગવે છે. કારણ કે લોહી અને દૂધમાં એટલું બધું મળતા-પણું છે કે કોઈ પણ અન્ય ખોરાક કરતાં દૂધમાથી વધારે સહેલાઈ અને ઝડપથી લોહી બને છે. દૂધના ખોરાકથી જઠરને બહુજ ઓછો શ્રમ પડે છે અને કેવળ દૂધના ઉપયોગથી શરીરમાં જે ફેરફાર અને સુધારો આપણે જોઈએ છીએ તે અતિ હેરત પમાડે તેવો હોય છે. દર અઠવાડિયે પોતાનું બે એક રતલ વજન કોઈ પણ માણસ દૂધના ખોરાકથી વધારી શકે છે. એટલે દૂધ એ આ દુનિયામાં

અમૃત સમાન છે; અને તેથીજ ઇશ્વરે બાળકને માટે જન્મથીજ કંઈ પણ ખીજા ખોરાકને બદલે દૂધની ગોઠવણ કરી રાખેલ હોય છે. તે એમ બતાવે છે કે માણસના શરીરનો બાંધો દૂધ ઉપરજ બંધાય છે અને બંધાયો જોઈએ.

વળી આ સૃષ્ટિમાં સુખ્યત્વે કરીને છ રસની ઉત્પત્તિ જોવામાં આવે છે અને આપણાં શરીરમાં પણ છ રસની ખાસ આવશ્યકતા છે. એટલે જે રસથી આપણું શરીર પોષાણું જોઈએ તે બધા રસ દૂધમાંથી આપણને મળી આવે છે. આપણા ખોરાકની અનેક વસ્તુઓમાં આ બધાં તરવોનો સંયોગ કયાંય આવી રીતે થયેલ નથી. જૂદા જૂદા ખોરાકની વસ્તુઓમાં જૂદાં જૂદાં તરવો હોય છે પણ ખોરાકનાં બધાં તરવો અને બધા રસ ( મીઠો, ખાટો, ખારો, તીખો, કડવો, તુરો ) દૂધમાંથીજ એક સાથે મળે છે. માટે દૂધ એ ખોરાકની બધી વસ્તુઓમાં ઉત્તમ છે.

પણ ગૌધન પ્રધાન આપણા હિન્દુ દેશમાં અત્યારે ગૌધનના સંસાર છે, અને તેને સીધે દૂધનો હુકાળ છે. જે દેશમાં દૂધ, દહિં અને ઘીની નદીઓ વહેતી કહેવામાં આવતી ત્યાં આજે છાશના પણ સંસાર છે. એટલે જેમ ગૌધન ઘટતું ગયું તેમ તેમ આપણું હિન્દુ અનાજ ઉપર વધારે ઢગલું ગયું અને અત્યારે દૂધ એ તો ધંસાદારનો

જોરાક થઇ પડ્યો છે. છતાં જોરાકની એક વસ્તુ તરીકે તેની હિમાયત કરવી તેમાં કાંઈ ખોટું નથી.

ત્યારે દૂધ કેળવે લઈ શકે એ બાબતનો વિચાર કરવાનું રહેતું નથી. શરીરની કેઈપણ અવસ્થામાં દૂધ હંમેશાં લઈ શકાય છે. બાળક, જુવાન કે વૃદ્ધ એ સર્વને માટે દૂધ ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

**હંમેશા દૂધ કેટલું લેવું:—**માણસે પોતાની તંદુરસ્તી સુંદર રાખવા માટે હંમેશાં ૪૦ થી ૫૦ તોલા ઓછામાં ઓછું દૂધ લેવું જોઈએ.

**કયું દૂધ સારું? —**સાધારણ રીતે ગાયનું દૂધ ઉત્તમ છે. બકરીનું દૂધ વધારે હળવું હોઈ માંદગીમાં વધારે સહેલાઈથી પાચન થઈ શકે છે. બકરીનું દૂધ વધારે નિરોગી છે પણ જરા ઓછી તાકાત આપનારું છે લેંસનું દૂધ ભારે છે અને ઓછું પાચન થાય તેવું છે—જે કે તે વધારે તાકાત આપનારું છે. ભારે માંદગીમાં સ્ત્રીનું દૂધ એ બહુજ હળવું હોય છે તે આપવામાં આવે છે. પણ તે રીવાજ હજી આપણે ત્યાં કાબલ થયો નથી. ગધેડીનું દૂધ ક્ષયના કેટલાક દર્દીઓને આપવામાં આવે છે. પણ બધું લક્ષમાં લેતા ગાયનું અને તેમાંય પારેઠ ગાયનું ( વીંઆયા પછી ત્રણેક માસ થઈ ગયા હોય તેવી ગાયનું ) દૂધ ઉત્તમ છે. બાળકોએ અને વિદ્યાર્થીઓએ તો ખાસ ગાયનું દૂધ વાપરવું.



ખાવામાં કેવું દૂધ લેવું?—જની શકે તો ઉપ્પધાર દૂધ એ ઉત્તમ છે એટલે કે જનવરના આંચળમાંથી નીકળતું દૂધ ભોઢામાં પરળાડું શેડથી લેવું એ ઉત્તમ છે. એથી ઉતરતું ફીણ ન શમી ગયાં હોય તેવું દૂધ છે. પણ એ ન જને તો દૂધ ગરમ કરી તે ઠરી જાય ત્યારે લેવું. ઉપ્પધાર દૂધ લોહીમાં એકદમ ભળી જઈ લાલ આપે છે માટે જની શકે તો બેર ઢાર રાખી કે ભરવાડનું ઢાર પોતાને ત્યાં દોવરાવી આવી રીતે દુધ લેવાની ખાસ ભલામણ છે.

દૂધ શેમાં અને કેવી રીતે ગરમ કરવું?—દુધ ખાસ કરીને લોઢાના ઠામમાં છાણાંલાકડાંના તાપથી ગરમ કરવું. લોઢાના ઠામથી ઉતરતું માટીનું ઠામ છે. પણ તે સાફ રાખવામાં ખાસ ચીવ્વટ રાખવી જોઈએ. પિતળ કે એલ્યુમિનમનાં ઠામ દુધ ગરમ કરવા માટે મારાં નથી.

દુધનો ઉફાળો આવે એટલુંજ તે ગરમ કરવું. ઘટ્ટ જંતાવવા તરફ આગ્રહ ન રાખવો. કારણ કે એવી રીતે ઘટ્ટ જનેલું દુધ પાચનમાં મુશ્કેલ છે. માંદા લોકોને માટે તેમજ બાળકોને માટે દુધમાં અરધોઅરધ પાણી નાખી તે ગરમ કરવામાં આવે છે ને પછી નાખેલા પાણીની વરાળ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ગરમ કરવું.

દૂધ કેવી રીતે પીવું?—આપણામાંથી ઘણા ખરા દુધ ગટગટાવી જાય છે તે બહુજ ખોટું છે. ખરી રીતે

દૂધના નાના નાના ઘુંટડા લઈ મોઢામાં તે પંદરથી વીસ વખત ફેરવી થૂંક સાથે મળી જાય ત્યારે ગળા હેઠળ ઉતારવું. એક શેર દૂધ પીતાં સાધારણ રીતે દશ કે પંદર મીનીટ લાગવી જોઈએ. આવી રીતે પીધેલું દૂધ સહેલાઈથી પાચન થઈ જાય છે કારણ કે તેની સાથે થૂંક લખેલું હોય છે વળી મીઠાશવાળું એટલે કે સાકર અને મસાલાવાળાં—દૂધ પીવા કરતાં મોળું પીવું તે વિશેષ હિતકર છે. આવા દૂધમાં દૂધની ખરી મીઠાશનો અનુભવ મળે છે, અને તે વધારે કુદરતી હોઈ વધારે ક્ષાયદાકારક છે

દૂધ ગરમાગરમ કે ગરમ કર્યા વગરનું નહિ પીવું જોઈએ; ( ઉબાધારનો બાધ નથી ) પણ ગરમ કરેલું દૂધ ઠરી જાય તે પછીજ પીવું.

દૂધ ક્યારે પીવું ? :—સવારે હાલમાં ચૂડા લેવાય છે તે વખતે તેમજ સાંજે વાળુની છેવટમાં કે વાળુ પછી દૂધ પીવું યોગ્ય છે. આપણામાંથી ઘણા રાત્રે સૂવા ટાણે દૂધ પીએ છે તે ખરાબર નથી. સૂવા ટાણે કાંઈ પણ નવો ખોરાક પેટમાં નાખવો એ નુકશાનકારક છે. તેમાંજ ગરમ દૂધ સૂવા ટાણે પીવાથી ઘણીક વખત વીર્યપાત થાય છે. માટે સાંજે વાળુ સાથે અને નહિ તો વાળુ પછી દૂધ પી લેવું એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

આ બધા પછી દૂંકાણમાં એટલુંજ સમજી લઈએ કે

દૂધ એ દુગળાં માણસોને ચરખી આપે છે; અને જો ચરખી-  
વાળાં દૂધ ઉપરજ રહે તો સમધારણુ બને છે. નળાં અને  
નંખાઈ ગએલને દૂધ શકિત અને તાકાત આપે છે. તેમજ  
ઘણાખરા રોગમાં યોગ્ય રીતે વપરાતાં દૂધ તંદુરસ્તી બક્ષે છે.  
માટે દૂધનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ દરેક કુટુંબમાં વધાર-  
વા ખાસ આવડે છે, અને ઉત્તમ દૂધ મળે તે કાળે પોતાને  
ત્યાં દરેકે એક ગાય રાખવી આવશ્યક છે. જે કુટુંબમાં એક  
દૂધાળું બનવર કાયમ રાખવામાં આવતું હોય તેનું મં-  
રાશ પાંચથી દશ વર્ષનું આયુષ્ય વધે એ એક હોઈપ્રય  
તથા સાચી માન્યતા છે.

દહિં.

દૂધમાં અમુક ખટાશ લેજવીને દૂધને જમાવવામાં  
આવે છે અને એ રીતે દહિં બનાવવામાં આવે છે દહિંમાં  
ખટાશ છે તેનાથી તંદુરસ્તી પોપાય છે. દહિં એ ગરમીને  
શમાવનાર તેમજ શરીરને શાન્તિ આપનાર વસ્તુ છે. વળી  
તેમાં શરીરની શકિત વધારવાનો પણ ગુણ છે.

દહિં ક્યારે ખવાય ?—સવારે આપણે ત્યાં અગાઉ  
દહિં અને રોટલાનું શિરામણ કરવાની જે પદ્ધતિ હતી તે  
ઘણી ઉત્તમ હતી સવારે અથવા બપોરે દહિં ખાવું એ  
ત્રેયસ્કર છે. બનતાં સુધી રાત્રિના ભાગમાં દહિં નહિ ખાવું  
જોઈએ.

કુચું દહિં સાડું ? :—સાધારણ રીતે ગાયનું દહિં ઉત્તમ છે. પણ ભેંસ કે બકરીનું દહિં પણ વપરાય છે ભેંસનું દહિં વધારે શક્તિ આપનારું છે. બ્યારે બકરીનું દહિં હળવું છે.

### સામાન્ય સૂચનાઓ.

(૧) દહિં જમાવવા માટે માટીનાં જ વાસણો વાપરવાં ઉત્તમ છે.

(૨) આછું મળેલું દહિં કે બગડેલા દૂધનું દહિં આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ હિતકારક નથી માટે તે વપરાશમાં લેવું નહિ.

(૩) બહાર મુસાફરીએ જતાં શુકનમાં આપણે ત્યાં દહિં ખાવાનો રિવાજ છે તે બહુજ વ્યાવહાર છે. કારણ કે દહિંમાં તૃષા મારવાનો ખાસ ગુણ છે. એટલે મુસાફરીમાં નીકળતી વખતે દહિં ખાધું હોય તો તૃષાથી પીડાવું પડતું નથી, તેમજ ખોરાક પાચન થવામાં પણ તે ઠીક મદદ કરે છે.

### છાશ.

દેવ લોકોને જેમ અમૃત છે તેમ મનુષ્યને છાશ છે. મતલબ કે છાશ એ અમૃત સમાન છે. છાશ એ ખોરાકમાં ઘણીજ ઉપયોગી અને શ્રેયસ્કર વસ્તુ છે. છાશમાં લોહી

સુધારવાની અને શરીરની ગટરો સાફ કરવાની ઉત્તમ શક્તિ છે. છાશમાં માણસની ચામડીનો તંદુરસ્ત વાન સાચવી રાખવાનો પણ ખાસ ગુણ છે. આપણા નેર, રળારી અને ભરવાડ લોકોને જોઈને કોઈ પણ માણસ તેમને તંદુરસ્તીના નમુના તરીકે સ્વીકાર્યા વગર નહિ જ રહે. કારણ કે તેઓ છાશનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરે છે અલ્લેગેરીયામાં પણ ત્યાંના લોકો છાશનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરતા હોય તેઓ તંદુરસ્ત અને દીર્ઘજીવી માલમ પડ્યા છે. તેમજ હોલેન્ડમાં પણ છોકરાંઓને છાશ આપવામાં આવે છે તેનું કારણ એજ છે કે દૂધની અંદર ગ્લેસુ “પ્રોટીન” જેઓ પચાવી શકતા નથી તેઓને માટે છાશ વિશેષ ફાયદાકારક છે. આ રીતે દૂધ કરતાં છાશ પાચનમાં હુળવી અને સહેલી છે. છાશ થંડી, સારક, લોહી સુધારનારી, ઓજસવધક અને શક્તિ આપનારી છે; જેથી દીર્ઘ જીવન માટે છાશ ઉત્તમ લેખાય છે.

આપણી ખોટી ધીક:- છાશ વિષે આપણામાંથી ઘણાની એવી ગેરમન્યુતી છે કે છાશથી સંજોગમ અને ઉધ રસ થાય છે. તેમજ તેનાથી સાંધા ઝડાઈ જાય છે અને તાવ આવે છે પણ ખરી રીતે છાશ આ બધાં દર્દોને દુર કરનારી છે છાશથી પાચનક્રિયા સુધરે છે અને તેથી ગાંધ્યા વિગેરેને પરિણામે નીપજતાં સંજોગમ આદિ દર્દો છાશથી

નાખૂદ થાય છે. વળી છાશના સેવનથી ગુંમડાં તેમજ ચામડીનાં અનેક દર્દો સાફ થાય છે. છાશમાં જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરવાનો ગુણ છે; અને તે બળપ્રદ પણ છે. એટલેજ સંગ્રહણી જેવાં દર્દોમાં પણ માણસને માત્ર છાશ પર રાખી માણસનું વજન વધારી શકાય છે. એટલે લોહીના સુધારા માટે અને ચરબીના વધારા માટે છાશ ઉપયોગી છે.

વળી છાશમાં તરસ મટાડવાનો ખાસ ગુણ છે. ચાહ, કૌણી કે સોડા - લેમનને બદલે હવે તો બજારમાં સુંદર છાશ વેંચનારી દુકાનો થવી ઘટે છે; અને સમજી અથવા સુધરેલ લોકોએ બજારમાં આવાં રેસ્ટોરાં કઢાવી જનતામાં છાશનો પુષ્કળ પ્રચાર કરવો જોઈએ. માણસે હંમેશાં એક ટમ્બલર છાશ પીવી જોઈએ. લોજનની આખરે તેમજ બપોરના અંકેક ટમ્બલર છાશ લેવાની ટેવ પાડવાથી માણસ પોતાની તંદુરસ્તી સુંદર રીતે જાળવી શકશે એમાં શંકા નથી બધકોષવાળાએ તો રહ્યા, કૌણી વિગેરેનો ત્યાગ કરીને છાશ લેવાની ટેવ પાડવી.

સવારના પહોરમાં આપણે ત્યાં છાશને રોટલાનું શિરામણ કરવાની પ્રથા હતી એ સુંદર હતી. હવે પણ કાઠીઆવાડના કાઠી લોકોમાં “ છાશ પીવા આવજો ” એ ઉદ્વિત આપણે ત્યાં દુહાણુ કેટલું વિપુલ હતું અને સવારમાં શિરામણ સાથે છાશ લેવાની જે પ્રથા હતી તેની યાદ આપે છે.

ચર્ચટન દરમિયાન તૃષા અને તાપનો ભારે ત્રાસ વેડવે પડે છે ત્યારે છાશ આશિર્વાદરૂપ થઈ પડે છે.

છાશ માફક ન આવતી હોય તો ઉનાળાની ઋતુથી છાશનું થોડું થોડું પ્રમાણ સીંધાલુંબ કે સંચળ, સૂંડ અને મરી અથવા પીપરનું ચૂર્ણ નાખીને લેવાથી માફક આવી જશે.

### ડેરલીક સૂચનાઓ.

(૧) ગાયની છાશ ઉત્તમ છે. ભેંસની છાશ જગ ભારે અથવા વાયડી પડે છે. માટે ગાયની છાશ લેવાનો ખાસ આગ્રહ રાખવો.

(૨) જેમ જાને તેમ તાજી છાશ પીવી તે વધારે સારું છે. જો જાની શકે તો છાશ પીવાની ઇચ્છા થાય ત્યારેજ દહિંને વલોવી તાત્કાલિક છાશ તૈયાર કરી લેવી અને તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવી. પણ તેમ ન થઈ શકે તો પણ જાહુ વાસી છાશ તો ન વાપરવી.

(૩) છાશને જાહેરે ઘણા લોકો ‘ઘોળવું’ (દહિંમાં પાણી મેળવ્યા વગરનું જાડું મળી નાળેલું રેડ દહિં) પીએ છે એથી છાશનો અર્થ સરતો નથી. છાશ ઘોળવાં જેવી જાડી તેમજ “ભોરનાં આંચું” જેવી પાતળી પણ ન હોય તો જોઈએ પણ તે જગજગ મળેલી. વલોવાળેલી અને રોડ સરળી હોવી જોઈએ.

દરેક કુટુંબમાં બની શકે તેમ ખોરાકમાં છાશનો ઉપયોગ વધારવાની પ્રથા દાખલ કરવી જોઈએ. આમ કરવાથી પ્રજાની તંદુરસ્તી અને આબાદી સહેજે વૃદ્ધિ પામે છે.

વિવિધ પ્રકારનાં દૂધ અને તેનાં તત્ત્વો.

કાર્બોહાઇડ- દર ૨તલમાં

દૂધ પાણી. પ્રોટીન. ફેટ. ડ્રેઇટ. બનીજ. કેલ્શીયમ

૧. સ્ત્રીનું દૂધ.	૮૭.૫૮	૨.૦૧	૩.૭૪	૬.૩૭	.૩૦	૩૧૦
૨ ગાય ,,	૮૭.૨૭	૩.૩૬	૩.૬૮	૪.૬૪	.૭૨	૩૧૦
૩ બકરી,,	૮૬.૮૮	૩.૭૬	૪.૦૭	૪.૬૪	.૮૫	૩૧૫
૪. ગાડર ,,	૮૩.૫૭	૫.૧૫	૬.૧૮	૪.૭૩	.૬૬	૪૧૦
૫ ભેંસ ,,	૮૨.૧૬	૬.૧૧	૭.૫૧	૪.૭૭	.૮૪	૪૬૨.૪
૬. ગધેડી,,	૯૦.૧૨	૧.૮૫	૧.૩૭	૬.૧૬	.૪૭	૨૧૫





## શાક ભાજી

**શાકભાજી** એ આપણા ખોરાક માટે એક અતિ આવશ્યક વસ્તુ છે. અનાજની પોષક તૂટીઓ ભરપાઈ કરવા દૂધ એ આવશ્યક લેખાય છે; અને તેથી અનાજની સાથે દૂધ લેવાથી શરીરને સંપૂર્ણ પોષણ મળી રહે એ નિર્વિવાદ છે પણ દૂધ એ આજકાલ સુખી લોકોનો ખોરાક છે; અને મજૂર તથા શ્રમજીવીઓને દૂધના સાંસા પડે છે. તેથી શાકભાજી દૂધનો અર્થ ગણાવે સારું છે. અનાજની સાથે ખોરાકમાં શાકભાજી લેવાથી પુરતું પોષણ મળી રહે છે. ટોલ્સ્ટોય પોતાના શાકભાજીના ગળીયાને “Medicine”

Chest " " ઔષધની પેટી " કહેતા. એ પણ સમજવા જેવું છે કે લોહીની મંદ પડી ગયેલી ગતિને શાકભાજીનો ખોરાક વેગ આપે છે; અને તેથી શરીરમાં તેજ અને સ્ફૂર્તિ ટકાવી રાખવા શાકભાજી અતિ ઉપયોગી છે.

આપણે ઘણીક વખત કુતરાં બિલાડાં આદિ પ્રાણીને લીલું ઘાસ ખાતાં જોઈએ છીએ. તે શું ખતાવે છે? પેટની અંદરનો ખગાડ દૂર કરવામાં લીલોતરી ઉત્તમ છે એજ તેનો સીધો અર્થ છે. ભાજી-“Leafy vegetables”- ખાસ કરીને પાચનક્રિયાને મદદ કરવામાં અને શરીરનો મળ ખહાર કાઢવાની ક્રિયામાં મદદગાર તત્ત્વ તરીકે ખડુ ઉપયોગી નીવડેલ છે. ઘણીખરી ભાજીઓમાં રેચક અને સારક દ્રવ્ય હોઈ પેટને સાફ લાવવા માટે ભાજી અને ખીજાં પાંદડાંવાળાં શાક ઉત્તમ છે. માટે લીલોતરી અને ભાજીનો ઉપયોગ કરવા ખાસ ભલામણ છે.

શાકભાજી એ કુદરતનો તાજામાં તાજો ખોરાક છે. તેથી દરેક ખોરાકમાં સૌથી વિશેષ કુદરતી વસ્તુ તરીકે તે સ્વીકારવામાં આવેલ છે. માટે નૈસર્ગિક અને સાદું જીવન ગાળવા શાકભાજી અગત્યની વસ્તુ છે.

શાકભાજીની ખોરાક તરીકેની અગત્ય ઉપર આટલું કહ્યા પછી કેટલીક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા યોગ્ય છે. જે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) શાકભાજી બને ત્યાં સુધી તાજામાં તાજાં વાપરવાં કારણ કે એવી જાતનાં શાકભાજીમાં તેનાં બધાં દ્રવ્યો કાયમ હોય છે; અને તેથી એવું શાક વાપરવું એજ કાયદા-કારક છે. સુકાઈ ગયેલું કે વાસી શાક વાપરવું એ તો પેટમાં કચરો નાખવા બરોબર છે. આપણામાં ઘણાંક લોકો આઠ-દશ દહાડાનું શાક એક સાથે લઈ રાખે છે એ ખોટી ટેવ છે. વાસ્તવિક રીતે બન્ને વખત વાડીમાંથી તાજું શાક મેળવી લેવું જોઈએ. પણ શહેરી જીવનમાં તેમ ન બની શકે તો બજારમાંથીજ તાજું તાજું શાક મેળવી લેવા ખાસ આગ્રહ રાખવો.

(૨) શાક બજારમાંથી લાવ્યા પછી તેને પાણીથી બરાબર ધોઈ પાણીથી સાફ કરી તેમાંથી ધૂળ કે જીવાત દૂર કરીને પછીજ તેને રસોઈ માટે સમારવું. આપણા જન ભાઈઓ આ બાબતમાં બહુજ ચીવટ રાખે છે તે બરોબર અનુકરણીય છે.

(૩) ખોરાક માટે શાક તૈયાર કરવામાં કેટલીક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. (અ) શાકની છાલ કાઢવા વગરજ તેનો ઉપયોગ કરવો. છાલ બહુ જાડી હોય તો ખુદી છરીથી તે ઘસી નાખવી કારણ કે છાલની નીચે જે તત્ત્વ રહેલ છે તે ખોરાક તરીકે બહુ ઉપયોગી હોય છે. (બ) શાકને બાફવામાં જે પાણીનો ઉપયોગ કર્યો હોય તે

કાઢી નાખવું નહિ. (ક) શાક કે ભાજીમાં ઘની શકે તો શાકને બાફવા પુરતું તેની અંદર પાણી નાખવું કે જેથી બાફવાની ક્રિયા દરમિયાન શાક એ બધું પાણી પોતામાં શોષી લે. પણ બાફવામાં વધારે પડતું પાણી વપરા-એલું હોય તો તે હરગીઝ કાઢી લેવું નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી તે પાણી સાથે શાકનું ઘણુંખરું દ્રવ્ય ચાલ્યું જાય છે; અને શાક ફેફસાં જેવું પાછળ પડ્યું રહે છે. (ઢ) આપણા ધનિક લોકો શાકને તેલ કે ઘીમાં જ પકવે છે; અને એવું પુષ્કળ રસાવાળું શાક ખાય છે. પણ તેલ કે ઘીમાં બાફેલી વસ્તુ એ પાણીમાં બાફેલી વસ્તુ કરતાં પચવામાં ઘણી ભારે હોય છે. એટલું જ નહિ પણ એવી રીતે બનાવેલી વસ્તુ માણસને સ્વાદના ફાંસલામાં ફસાવે છે. માટે સાદું અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળવા માટે શાક વિગેરે પાણીમાં જ બાફેલું વાપરવું. (ઙ) શાકની અંદર મરચાં મસાલા વાપરવાનું કાઢી નાખવાની ખાસ ભલામણ છે.

(ચ) રાત્રિના ભોજનમાં બનતાં સુધી ભાજી અથવા લીલોતરીનો ઉપયોગ કરવા ખાસ ભલામણ છે. આથી કરીને પાચનક્રિયાની ફરીઆદો તેમજ બાંધકોષ આદિ ફરી-આદો દૂર થશે.

## કેટલાંક શાક.

**ટમેટાં:—**એ શાકમાં ઉત્તમ વસ્તુ છે. ટમેટાંમાં શાક અને ફળ બન્નેના ગુણ સમાયેલા છે. લીલાં તેમજ પાકાં બન્ને પ્રકારનાં ટમેટાં ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે ટમેટાં માંદાઓ માટેનું શાક કહેવાય છે; પણ તે દરેક સ્થિતિમાં ગુણકારી છે. તેની અંદરનો રસ ઘણો પાચક છે, અને ગેસ્ટ્રીક બચૂસ ઉત્પન્ન કરી જઠરને પોતાના કામમાં મદદ કરનાર છે. લોહીને સાફ અને તંદુરસ્ત બનાવવાનો તેમજ આંતરડાંને નિર્મળ બનાવવાનો તેમાં ખાસ ગુણ છે. લાંડનની " ગ્રાઇ હોસ્પિટલ " માં પ્રો. ચાર્લ્સ વિકનહામ ટમેટાં વિષે કહે છે કે તે તંદુરસ્તને માટે તેમજ માંદાને માટે, બળવાનને માટે તેમજ નબળાંને માટે, ધનિકને માટે તેમજ ગરીબને માટે, વૃદ્ધને માટે તેમજ જુવાનને માટે, એશિયાતીને માટે તેમજ શ્રમજીવીને માટે, સંતને માટે તેમજ પાપીને માટે ઉત્તમ શાક છે.

**દૂધી:—**એ પણ એક ઘણું ઉપયોગી શાક છે. માંદા માટે તેમજ તંદુરસ્તને માટે દૂધી ઘણી ગુણકારી છે. લોહી સુધારક, ધાતુવર્ધક અને બળવર્ધક શાક તરીકે તે પ્રખ્યાત છે. દરેકને માટે તે ગુણકારી છે. તેનું શાક બનાવવામાં એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી. પહેલાં તેને પાણીમાં બાફવું અને પછી તે વધારીને ખાવું. જે પાણીમાં તે બાફેલું હોય તે પાણી કાયમ રાખવું અને આવના ઉપયોગમાં લેવું.

ખટોટાં:—આયર્લેન્ડના લોકોના ખોરાકમાં ખટોટાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તેમજ અમેરિકાનાં ખોરાકનો ૬ ભાગ તે પૂરો પાડે છે. ખટોટાંની અંદરના કારણે હાઈ-ફ્રેટ વિગેરે તત્ત્વોને લીધે તે એક ઉપયોગી વસ્તુ લેખાય છે ખટોટાં પચવામાં ભારે છે એ માન્યતા ખરાબર નથી. જો તેને છાલ સહિત ખરાબર ખાઈવામાં આવે અને પછી ખાતી વખતે તેને ખરાબર આવવામાં આવે (જેથી તે થુંકની સાથે મળી જાય) તો તે ખરાબર પચે છે. ખટોટાં બળવર્ધક, ત્રાવણુ તથા વીર્ય વધારનાર છે.

એવીજ રીતે કોળી, સુરણુ, ડુંગળી અને ગાજરાદિ શાક લોહી સુધારવાના તેમજ શક્તિ આપનારા સારા ગુણુ ધરાવે છે. પણ લીલાં શાકભાજી પણ એટલાંજ ઉત્તમ છે. માટે અને ત્યાં સુધી લીલાં અને તાજાં શાક વાપરવાં અને તે પણ બની શકે તો કાચાં—ખાવાનો મહાવરો રાખવો.



## ફળફળાદિ.

ફળનો ઉપયોગ આપણા લોકોમાં નાસ્તા માટે અથવા તો શુભ પ્રસંગે મોજશોખ માટે કરવામાં આવે છે. પણ ખોરાક તરીકે તેનો ઉપયોગ હજી આપણે બહુ ઘોરોન સમજીએ છીએ. ભૂતકાળનો આપણો ઇતિહાસ સાક્ષી પૂરે છે કે ફળફળાદિ એક વખત આપણા મુખ્ય ખોરાક હતો. પરંતુ અત્યારે તો એ એક માત્ર વાર્તારૂપે હસી કાઢવામાં આવે છે. આપણામાં “ ફળાહાર ” શબ્દ એજ સૂચવે છે કે મહિનામાં અમુક દિવસ તો માણસે કેવળ ફળ ઉપર રહેવું જોઈએ. સ્વાભાવિક રીતે ફળ બિલકુલ કુદરતી ખોરાક છે અને

તેની અંદરથી માણસના શરીરના પોષણ માટે જરૂર જોઈતાં ઘણાંખરાં તત્ત્વો મળી શકે છે, એટલું જ નહિ પણ જઠરની ક્રિયાને તે મદદરૂપ હોઈ તંદુરસ્તી આપનાર પણ છે.

ફળના એ વિભાગ પડી શકે:—લીલાં અને સૂકાં. લીલાં ફળમાં ખાસ કરીને ક્ષાર વિશેષ હોય છે. બ્યારે સૂકા ફળમાં ગ્રંથી અને ગરમી ઉત્પન્ન કરવાનાં તત્ત્વો વધારે હોય છે.

### “ લીલાંફળ. ”

શરીરમાં એકદમ લગી જાય અને પાચન થઈ જાય એવી જાતના ખનીજ દ્રવ્યો કેટલાંક ફળમાં હોય છે. તેથી જે ખાજકોનાં હાડ ધરાવતી વધતાં ન હોય તેઓને માટે ફળ એ ઉત્તમ ખોરાક છે. વળી શરીરની અંદર અમુક ક્ષારની પણ જરૂર હોય છે અને તે પણ ખાસ કેટલાંક ફળમાંથી સુંદર રીતે મળી રહે છે. લીંબુ, નારંગી વિગેરે ફળો ક્ષાર પૂરા પાડવા માટે ખાસ પ્રખ્યાત છે કેટલાક લોકો જેઓ ખોરાકમાં મીઠું લેતા નથી અથવા તો ખૂબ જુજ લે છે તેઓને માટે પણ આવાં ફળના ઉપયોગની ખાસ લલામણ છે.

ફળના ઉપયોગ વિષે કેટલીક સૂચનાઓ:—

(૧) ફળ કાચું કે ખહુ પાકું હોય એવી સ્થિતિમાં નહિ ખાવું જોઈએ. ધરાવતી પાકું હોય એ ફળ જ ફાયદા-



કારક છે. કૃત્રિમ રીતે પકાવેલાં ફળ કરતાં વનપક ફળો ઘણે દરજ્જે ઉત્તમ હોય છે, તેમજ ખાવામાં તેની મીઠાશ પણ વિશેષ હોય છે.

(૨) ખુદલામાં શેરીની ધૂળ ઉડતી હોય તેવી જગ્યામાં વેંચાતાં ફળ નુકશાનકારક છે. કારણ કે એવી ધૂળમાંના જંતુઓ ફળ ઉપર ચોટે છે, અને ફળની સાથે પેટમાં જવાથી ખૂબ નુકશાન થાય છે. માટે છાળડીમાં કે રેંકડીમાં વેંચાતાં ફળો વાપરવા લાયક નથી.

(૩) ફળ ખાવા પહેલાં ઘોઘ નાખવાં અને પછી ખાવા આમ કરવામાં કેટલાક લોકો એવો વાંધો કાઢે છે કે આવી રીતે ફળ ઘોઘ નાખવાથી ફળની કેટલીક ખુશબો ચાલી જાય છે. પણ છતાં તંદુરસ્તીની ખાતર થોડાક સ્વાદનો ભોગ આપવો એ સલાહ ભરેલું છે.

(૪) ઉનાળામાં જે ફળો મળતાં હોય તે ફળ ખાવાના ઉપયોગમાં લીધા પહેલાં શીતળતામાં રાખી મૂકવાં. ગરદની પેટીમાં પણ ફળ રાખવામાં આવે છે અને તે થંડા થયા પછી તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ આ ગાળતમાં એટલું ધ્યાન રાખવું જરૂરનું છે કે ફળ ગાહુજ થંડું નહિ થઈ જાય—નહિતર એવું અતિ થંડું થઈ ગયેલું ફળ પાચન-શક્તિ મંદ કરી નાખશે અને પરિણામે નુકશાન કરશે.

(૫) બને ત્યાં સુધી તાજાંજ ફળ ખાવાનો આગ્રહ

રાખવો. એક રૂતુનાં ફળ બીજી રૂતુમાં ખાવાનો કેટલાક લોકો મોહ રાખે છે, પણ તે અકુદરતી છે અને તેથી ત્યાગ્ય છે.

### કેટલાંક ફળ.

**કેળાં:—**એ ખોરાક તરીકે સુંદર ફળ છે. એ ફળના પાંસઠ ટકાના જેટલો ભાગ ખોરાકને માટે લાયક અને પુષ્ટિ દાયક છે. કેટલાક કસરતખાજ ફક્ત કેળાં ઉપરજ રહે છે અને પોતાની શરીર શક્તિ સુંદર રીતે જાળવી શકે છે. જમણુ પછી એકથી બે કેળાં લેવાં એ પણ ફાયદાકારક છે. કેળાંને બાફીને ખાવા કરતાં પાકા કેળાં ખાવાં એ ઉત્તમ છે. કાચાં તેમજ બહુ પાકેલાં કેળાં ખાવાં નહિ. કેળાંની વચમાં કઠણ કાળો ભાગ રહી ગએલો હોય તો જાણવું કે કેળું બરાબર પાકેલ નથી અને ખાવાને લાયક નથી.

સોનેરી અને લીલી છાલનાં કેળાં ખાવામાં ઉત્તમ અને પુષ્ટિકારક છે.

**સફરજન:—**( Apple ). એ એક ઉત્તમ ફળ છે. એમ કહેવાય છે કે જે સ્થળે સફરજનનાં પાક પુષ્કળ હોય ત્યાં વૈદ્ય ડૉક્ટરો ભૂખે મરે. મતલબ કે એ પ્રદેશમાં વસતી પ્રજાની તંદુરસ્તી સફરજનના ઉપયોગથી ઉત્તમ હોય છે. એમ કહેવાય છે કે માંસાહારીઓ માંસને બદલે સફરજનથી ચલાવી શકે એટલી પુષ્ટિ સફરજનમાં છે. ઘણાંખરાં દર્દીમાં સફરજન પથ્ય છે. લિવર અને જઠરને માટે તે ઘણુંજ



તેમાં ખાસ કંરીને લોહીને સ્વચ્છ બનાવવાનો તેમજ નવું લોહી બનાવવાનો ગુણ છે સામાન્ય રીતે કેરીનાં લપતેરાં કે તેનો રસ ખાવા કરતાં તે ચૂસીને ખાવામાં આવે તો વધારે ફાયદાકારક છે કેરી માંસ વર્ધક, બળવર્ધક અને વીર્યવર્ધક છે

આંખળાં:—એ પણ ઘણાંજ ગુણકારી છે. લીલાં પાકાં આંખળા ઉત્તમ રસાયણ છે. તે બળબુદ્ધિદાયક, વીર્યસુધારક અને પૌષ્ટિક તેમજ ચાદાસ્ત સુધારનાર ગણાય છે. આંખળાંનું દર વર્ષે સેવન કરનારને વૃદ્ધાવસ્થા અસર કરતી નથી. દરેક ઘરમાં લીલાં આંખળાંનો મુરખો કરીને ચા એવી બીજી રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણું ફાયદાકારક છે.

### સૂકાં ફળ (મેવો).

સૂકાં ફળને ખોરાકની વસ્તુ તરીકે આપણે લેખતા નથી એ ખેદજનક છે. આ સૂકાં ફળમાં ચરબી વધારવાનો ખાસ ગુણ છે. અને તેથી માંસાહારીઓ માંસને બદલે આવાં સૂકાં ફળનો ઉપયોગ કરે તો સહેલાઈથી ચલાવી શકે. આ ફળોમાં પાણી બહુ થોડું હોય છે પણ ચરબી વધારવામાં પુષ્કળ હોય છે એટલે તે શરીરને બહુ ઘટ સ્વરૂપમાં પોષણ પૂરું પાડે છે. શરીરની શિરાઓ તેમજ માંસપેસીઓને મજબૂત અને ચેતનવંતા રાખવાનો આ સૂકાં ફળમાં ખાસ ગુણ હોય

છે. વળી શિરાઓમાં ચૂના (લાઇમ) નાં તત્ત્વો નહિ જમવા દેતાં તેનામાંથી જડતા હંમેશાં દૂર કરે છે. આવી રીતે વૃદ્ધાવસ્થાનો અવરોધ કરવાનું આ કૃણો કામ આપે છે.

### સૂકાં ફળ વિષે કેટલુંક.

(૧) સાધારણ માન્યતા એવી છે કે સૂકાં ફળ પચવામાં બહુ ભારે છે. પણ તે માન્યતા એક રીતે ભૂલ લહેલી છે. જો આ ફળને બરાબર અને સારી રીતે ચાવવામાં આવે તો તેઓ સહેલાઇથી પચી જાય છે એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ લીલાં ફળ કરતાં પણ સહેલાઇથી પચે છે. કારણ કે લીલાં ફળ પોચાં હોવાથી જેટલાં ચવાય તેના કરતાં સૂકાં ફળ કઠણ હોવાથી વિશેષ ચવાય એ દેખીતું છે. માટે સૂકાં ફળ ખાતાં બરાબર ચાવવું જોઇએ અને ચાવતાં ચાવતાં તેનો પ્રવાહી પદાર્થ બને ત્યારેજ ગળા નીચે તે ઉતારવો જોઇએ.

(૨) સૂકાં ફળ બહુ ઓછો વખત પડતર નહિ રાખવાં જોઇએ. એવાં પડતર રાખેલાં ફળ ખોરાક થઇ જાય છે. અને તે ખાવાથી ગળામાં દાહ વિગેરે થાય અને જઠરને પણ નુકશાન પહોંચાડે છે.

(૩) સૂકાં ફળ શેકીને ખાવાથી તેનો ગુણ ઓછો થઇ જાય છે. માટે તે ફળ તેવી રીતે નહિ ખાવાં જોઇએ. પણ કુદરતી સ્થિતિમાં સાફ કરીને ખાવાં જોઇએ.

## કેટલાંક સૂકાં ફળ.

**મગફળી:—**આમાં ખોરાકને ઉપયોગી કેટલાંક સારાં દ્રવ્યો છે. મગફળીમાં બદામના કરતાં ચારગણું પ્રોટિન અને ત્રણગણું શક્તિદાયક દ્રવ્ય છે. ભૂજેલી મગફળી કરતાં સાદી કાચી મગફળી વધારે સારી છે, કારણ કે એ રીતે આપણે તેનું પુષ્ટિકારક દ્રવ્ય વિશેષ મેળવી શકીએ છીએ. શેકેલી કે તળેલી મગફળી કરતાં કાચી મગફળીને વધારે આવવી પડે છે; અને તેથી જેમ તે વધારે ચવાય તેમ તે સહેલાઈથી પચી શકે છે; અને ત્યારેજ તેમાંથી યોગ્ય ફાયદો મેળવી શકાય મગફળીની શ્રેષ્ઠતા વિષે તેની સાથે ખોરાકની બીજી વસ્તુઓના પુષ્ટિકારક તરવોની જે સરખામણી આપી છે તે ઉપરથી વાચકને વધારે ખાતરી થશે.

એક રતલમાં કેટલાં પૌષ્ટિક અણુઓ (કેલૉરીઝ)

૧. મગફળી.	૧૭૭૫
૨. મટન.	૧૭૭૦
૩. બીફ.	૧૨૪૫
૪. માખણ.	૧૧૮૬
૫. દૂધ.	૮૭૦
૬. ઇંડાં.	૬૩૫
૭. ચીઠન (મુરઘી)	૩૦૫
૮. મરછી.	૨૨૦

**ખજૂર:—ખારેક:—ખજૂર=જમાવેલી અથવા ઘટ્ટ શક્તિ**  
એમ કહીએ તો ચાલે. ખજૂરમાં ઘણા મોટાં પ્રમાણમાં  
ચરબી વધારનારું અને શક્તિ વધારનારું દ્રવ્ય છે. કેટલા  
લોકો ખાવામાં તેને ખુબી ભાર લેજો છે. પણ જો તે સંભાળ  
પૂર્વક ચવાય તો તે ઉત્તમ પુષ્ટિકારક ખોરાક નિવડે છે  
ખાવામાં ખાસ કરીને બસરા તરફનું ખજૂર ઉત્તમ લેખાય છે

ગામડાંમાં ખજૂર ખાવાનો શોખ હજી ચાલુ છે. ગામ  
ડાંના ભરવાડ, રણારી કે ખેડુનો નાસ્તો ખજૂર ને ટોપર  
હોય છે. અને તેઓનું શરીર તેની સાક્ષી પૂરે છે.

**નાળીએર અથવા કોપર:—**એ પણ ઉત્તમ પુષ્ટિકારક  
ખોરાક છે. મગજનાર તરફના લોકોનો તો તે મુખ્ય ખોરાક છે.  
અને દક્ષિણના લોકો પણ તેનો ખૂબ ઉપયોગ કરે છે. તે ચરબી  
વધારનારું તથા શરીરમાં સાચી ગરમી ઉત્પન્ન કરનારું કળ  
છે એટલું જ નહિ પણ તે હૃદયને મજબૂત કરનારું લેખાય  
છે. વળી તે વીર્યવર્ધક છે. ખાતી વેળા ખૂબ ચાવવું જોઈએ  
જેથી તે પાચન થવામાં વાંધો ન આવે. બધાં સૂકાં ફળોમાં  
નાળીએર પુષ્ટિ માટે ઉત્તમ લેખાય છે.

**ખદામ-પીસ્તા:—**એ પણ ઘણાં બળવર્ધક, તેમજ  
મગજને પણ પુષ્ટિ આપનાર છે; અને વીર્યવર્ધક પણ છે.

પણ પચવામાં જરા ભારે ગણાય છે, માટે તે જૂળ ચાવીને ખાવાની ભલામણ છે

અંજીર અને દ્રાક્ષ:—એ તંદુરસ્તી બક્ષનાર સૂકા ફળ છે, તે સહેલાઈથી પચી જાય છે અને પુષ્ટિ આપે છે. બરાબર ચવાયાથી તેના ઉત્તમ ગુણ પ્રાપ્ત થાય છે. આપણે આ ફળનો ઉપયોગ કરીએ છીએ તે કરતાં જેટલો વિશેષ કરીએ તેટલું વધારે સારું છે.

દુકાળમાં જે લોકો તંદુરસ્તી અને બળ મેળવવા તેમજ ટકાવવા માગતા હોય તેઓએ બજાર, નાળીયેર, અંજીર અને સૂકી દ્રાક્ષ જેવાં ફળનો ખોરાક હંમેશાં રાખવો જોઈએ.





## પાણી.

**આ** પણા ખોરાક સાથે નજીકનો સંબંધ ધરાવે છે. પીણું પાણી છે. આપણા દેશમાં મુખ્ય પીણું તરીકે પાત નોજ ઉપયોગ થાય છે એ આપણાં સદ્ભાગ્ય છે. પરંતુ તેના ઉપયોગ વિગે આપણને જોઈએ તે કરતાં ઓછો જાય છે, એટલેજ એ જાળવણીમાં થોડીક છણાવટ થવાની જરૂર છે.

આપણા લોહીમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે લગભગ ટકા છે. મગજ અને સ્નાયુઓમાં પણ તેટલાજ ટકા છે. હાડકાંઓમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૧૦ ટકા જેટલો છે. તેમજ જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેમાં પણ પાણીને મોટો ભાગ રહેલો છે. તે જાણું એમ જનારે છે કે આપણા શરીરનો મુખ્ય આધાર પાણી છે. પાણી વગર આપણું શરીર ટકી શકે નહિ.

પાણીનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરનાર માણસ કદિ જિભાર પડતો નથી કારણ કે શરીરની અંદર શુદ્ધિ કરવા માટે-શરીરને નિર્મળ બનાવવા માટે પાણી એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ વસ્તુ છે. વળી લોહીના પ્રવાહને ચોકજો રાખવામાં તેમજ તેને યોગ્ય રીતે ગતિમાન રાખવામાં પાણી અતિ ઉત્તમ વસ્તુ છે. શરીરની નાનામાં નાની અને ઝીણામાં ઝીણી નસોમાં તેમજ છિદ્રોમાં પણ પાણી દાખલ થઈ શકે છે; એટલે શરીરમાં જરૂર જોઈતી ગરમી ટકાવી રાખવા માટે તેમજ જરૂર જોઈતી તાજગી અને ચંચળતા ટકાવી રાખવા માટે પાણી અતિ આવશ્યક છે.

**પાણીની સ્વચ્છતા:**—પીવા માટે આપણે જે પાણી વાપરીએ છીએ તે નદી, તળાવ કે કૂવામાંથી આપણને મળે છે. ઘણે ભાગે તે પાણી ઠીક હોય છે પણ વહેતું પાણી એ ઉત્તમ હોય છે-એ વાત નિર્વિવાદ છે. નદી, તળાવ કે કૂવાનાં પાણી સ્વચ્છ રાખવા તરફ આપણે ખુબ ખેદરકાર રહીએ છીએ અને તેને લીધે વારંવાર રોગચાળો ફાટી નીકળે છે. માટે તે પાણી સ્વચ્છ રહે તેવી સંભાળ રાખવાને લાગતા વળગતાએ કાળજી રાખવી જોઈએ. કારણ કે પાણીની સ્વચ્છતા એ પાણીની વપરાશ ખાતે ખાસ લક્ષ્યમાં લેવા જેવી વાત છે; અને તે અંગે આપણે ( સામાન્ય જનતા ) પણ એક બે વાત તો ખાસ ધ્યાનમાં રાખી શકીએ તેવી છે. જે જગ્યાએથી

પાણી પીવાના ઉપયોગ માટે લેવાતું હોય ત્યાં કશું પણ ધોવણું થવું ન જોઈએ, તેમજ તેની આસપાસમાં કુદરતી હાજત માટે પણ નહિ જવું જોઈએ તેમજ ફૂવા અને તળાવના પાણીમાં જાડના પાંદડાં કે ડાંખળાં નહિ પડવા દેવાં જોઈએ.

ઘરમાં પાણી લાવ્યા પછી તે ખાદી જેવાં કપડાંથી ગળીને વાસણમાં ભરવું. રોગચાળાના વખતમાં પાણીને ગરમ કરીને ઠરી ગયા પછી કે પાણીની વરાળ કરીને ફરી તેનું પાણી બનાવી તે પાણી વાપરવું જોઈએ. પાણીને ખૂબ ખદખદાવી તેની ગંધી વરાળ એક બીજા ઠામમાં ભરાય તેવી ગોઠવણ કરી તે ઠામ ઉપર જો થંડા પાણીનો સ્ત્રાવ કરવામાં આવે તો તે વરાળ પાણીનાં રૂપમાં ફરી ફેરવાઈ જશે. ગરમ કદેલું પાણી અને તે કરતાંજે આવું પાણી રોગચાળાના વખતમાં ઘણુંજ ફાયદાકારક લેખાયેલ છે. બંધકોમવાળાને પણ આવું ‘ડીસ્ટલ્ડ’ પાણી ઘણું લાભકારક માલમ પડ્યું છે. ઉનાળામાં પાણી માટીના ઠામમાં ભરીને રાખી મેલવું અને શિઆળામાં ત્રાંગાના ઠામમાં ભરીને વાપરવું એ ઉત્તમ છે. જે વાસણમાં પાણી રાખવાનું હોય તે વાસણ પહોળા મોઢાનું હોવું જોઈએ જેથી તે ગહારથી તેમજ અંદરથી વારંવાર માફ થઈ શકે. સાંકડાં મોઢાનાં ડૂંત કે સરાઈ એ પાણી ભરવાને માટે યોગ્ય નથી. પાણીનાં વાસણ કદિ ઉઘાડાં નહિ

રાખવાં જોઈએ; તેમજ પાણી કાઢવાનું વાસણ-ઉલેચણું ગિલકુલ સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ.

**પાણી કેટલું અને ક્યારે પીવું:**—અત્યાર સુધી કેટલાક લોકોની એવી માન્યતા હતી કે પાણી જેટલું અને તેટલું ઓછું પીવું પણ વિજ્ઞાનનો પ્રચાર થતાં હવે સૌ કોઈ સમજે છે કે બે લોજન વચ્ચે પુષ્કળ પાણી પીવું હોજરીને પાણીથી ગરોળર તરબોળ કરવી એ જરૂરનું છે. પાણી ક્યારે અને કેટલું લેવું તે વિષે લેખકનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે છે.

સવારમાં ઉઠીને એક ખાલો (૪૦ થી ૫૦ તોલા પાણી માથે તેવડો), જમવા અગાઉ કલાક દોઢ કલાકે એક ખાલો, જમવા દરમિયાન બનતાં સુધી ગિલકુલ નહિ (જો ખોરાક લૂગળો હોય તો વચમાં અર્ધો પોણો ખાલો પાણી પીવું), જમી રહ્યા પછી મોઢું અને ગળું સાફ કરવા પુરતું જ, જમ્યા પછી બેથી ત્રણ કલાકે અને જમણ ભારે હોય તો ચાર કલાક પછી એક ખાલો અને તે પછી દર કલાકે એક એક ખાલો. વાળુ પહેલાં અને વાળુ ન કરવું હોય તો મૂવા પહેલાં એક કલાકે એક ખાલો. વાળુ દરમિયાન નહિ અને વાળુ પછી એકથી દોઢ કલાકે એક ખાલો પીવું.

આવી રીતે પાણી પીવાથી પાચનક્રિયા સુધરશે અને ગંધકોષ આદિ રોગ નહિ થાય. જમવા દરમિયાન કે પછી તરત પાણી ન પીવાનું કારણ એ છે કે એ પ્રમાણે પાણી

પીવાથી જઠરરસ ( Gastric Juice ) પાતળો પડી જાય છે અને પાચનક્રિયા મંદ પડે છે. વળી જમણુમાં દાળ, ભાણ, દૂધ અથવા છાશ વિગેરે હોય એટલે તેમાંથી જઠરને ભેદતું પ્રવાહી મળી રહે છે.

**પાણી કેવી રીતે પીવું:—**અંગ્રેજીમાં એક ઉક્તિ છે કે “ Drink your food and chew your water ”—એટલે કે ખોરાકને ખૂણ ચાવ્યા પછી તેનો પ્રવાહી અને ત્યારે તે ગળા હેઠે ઉતારવો અને પાણીને મોઢામાં મમળાવી મમળાવીને એવી રીતે પીવું કે જાણે આપણે તેને ચાવતા હોઈએ. મતલબ કે પાણી ખડુજ ધીમે ધીમે પીવું ભેદશે.

પાણીનો ખ્યાલો મોઢે લગાડીને પાણી પીવાની ટેવ એક રીતે સારી છે કારણ કે એ રીતે પાણી વિશેષ ધીમે ધીમે પી શકાય પણ એમ કરવામાં પાણી પી લીધા પછી ખ્યાલો ગરાગર વીછળીને સાફ કરવાની કાળજી રાખવી ભેદશે, નહિતર એ ટેવ હાનિકારક નિવડશે. કારણ કે જો ખ્યાલો સાફ નહિ કરેલ હોય અને એકનો મોઢે માંડેલ ખ્યાલો ખીલતને મોઢે જાય તો એક ખીલતનાં મોઢા અંદરનાં ખ્યાલાને ચોંટી ગએલાં રજકણો અને જંતુઓ એક ખીલતને મોઢે જઈ નુકશાન કરશે. આવી રીતે પાણી પીધા પછીની બેદરકારીથી અનેક રોગ ફેલાણા છે અને ન કરવી શકાય તેવાં લયંકર પરીણામો નીપજ્યાં છે.

આ કારણને લીધે જાપાન અને અમેરિકા આદિ દેશોમાં કાગળ અને એવા પદાર્થોના ખ્યાલાઓ બનાવવામાં આવ્યા છે, જે પીધા પછી તુરત ફેંકી દેવાય છે.

આવાં કારણને લઈને આપણા લોકોમાં જ્યાં આચાર અને યાદ સ્વચ્છતા માટે વિશેષ ભાર મૂકવામાં આવે છે ત્યાં ખ્યાલો અદ્ધર રાખી પાણી પીવાની પ્રથા ચાલુ છે. આવી રીતે પાણી પીવામાં પરનારું જીલ ઉપર કે ગળામાં પડી ગળાં હેઠળ તે તરત ઉતરી જાય છે. એટલે જોઈએ તેવી રીતે પાણી પીવાતું નથી અને ઘણીક વખત તો જોઈએ તે કરતાં વધારે પાણી પી જવાય છે. જેથી પાણી પીવાની ટેવવાળાએ અદ્ધરથી એક એક ઘૂંટડે પાણી પીવાની ટેવ પાડવી. ખ્યાલો અદ્ધર રાખી પાણીનો એક નાનો ઘૂંટડો લેવો અને તે ધીમે ધીમે ગળાં હેઠે ઉતારવો : અને પછી બીજો ઘૂંટડો લેવો આવી રીતે પાણી પીવાથી યોગ્ય અર્થ સરશે.

પાણીમાં બરફનો ઉપયોગ :—પાણીમાં બરફ વાપરવો કે તેનો ઉપયોગ કરવો એ સલાહ ભરેલું નથી. બરફ એ કૃત્રિમ છે અને તે પાણીને જોઈએ તે કરતાં વધારે થંડું બનાવી દે છે અને એવા અતિ થંડા પાણીથી તરસ છીપતી નથી. વળી એવું થંડું પાણી જઠરને સંકોચી નાખી ક્રિયાશીલ કરે છે. માટે બરફનો ઉપયોગ હંમેશના પાણી

પીવામાં કરવા લલચાવું જોઈએ નહિ. ખરફનો ઉપયોગ આજ ઉપચાર તરીકે સારો છે પરંતુ અંદરના ઉપયોગ માટે તે ઘણેભાગે હિતકારક નથી. માટે આજકાલ આપણા યુવાનો જેઓ ખરફવાળાં થંડાં સોડા, લેમન અને શરણતો તરફ ઢળતા રહે છે તેઓએ આ ઉપરથી સમજવાનું છે.

અન્ય પીણાં—પાણી સિવાય અન્ય પીણાં તરીકે આપણા લોકોમાં આ-કોશીનો ઉપયોગ ખૂબ વધી પડ્યો છે. આપણા ગરમ દેશમાં આ-કોશીનાં ગરમ પીણાં પીવાથી શરીરને કસો પણ ફાયદો થતો નથી—ઉલ્લટું શરીર કંતાઈ બન્ય છે, લિવર બગડે, જઠરાગ્નિ મંદ પડે, પેશાબના રોગ થાય, ધાતુ ક્ષીણ બને અને તન તેમજ ધનની ખુવારી થાય છે. આજકાલ ગંધકોષની ફરિઆદ જે લગભગ સાર્વાત્રિક થઈ ગઈ છે તેનું મુખ્ય કારણ આ કોશી છે. દૂંઠાણમાં તેની વિરૂદ્ધ જેટલું કહીએ તેટલું જોણું છે. આ, કોશીને બદલે સુન્દર લોકોએ છાશ દાખલ કરવી ઘટે છે; અને વિશેષ સ્વાદિષ્ટ પીણાની ઇચ્છા થાય તો લીંબુનું શરબત પીવું પણ આ-કોશીનો તો સર્વથા ત્યાગ કરવો ઘટે છે.



## વનપક ખોરાક.

**આધુનિક** યુગના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ અનેક અખ-  
તરાઓને પરીણામે પૂરવાર કર્યું છે કે ળધા ખોરાકમાં  
વનપક ખોરાકજ ઉત્તમ છે. અનાજને-ખોરાકને-ખાફીને,  
શેફીને કે તળીને ખાવાથી જે ગુણ થાય છે તેના કરતાં  
અનેકગણો વધારે ગુણ આવા કુદરતી અને વનપક ખોરાકથી  
થાય છે. અનાજની અંદર કુદરતે જે સત્ત્વ મૂક્યું છે તે  
અગ્નિસ્પર્શથી નાબૂદ થાય છે. “સૂર્ય” જે સત્ત્વ અનાજમાં  
મૂકે છે તેનો અગ્નિ નાશ કરે છે. ” એટલે અનાજની  
ખાણતમાં “સૂર્ય” પોષક છે-જ્યારે અગ્નિ નાશક છે. સૂર્ય  
અન્ન પકાવે છે અને અગ્નિ તેનું સત્ત્વ હરી લે છે માટે  
અગ્નિ સ્પર્શ્ય ખોરાકનો ત્યાગ કરવો જોઈએ. ”

અનુભવી લોકો કહે છે કે નાનુકમાં નાનુક હોજરી  
પણ જે રાંધેલું અનાજ પકવી શકે છે તે વણરાંધેલું જરૂર  
પડ્યાવી શકે. વળી અનાજમાં જે “વિટામિન” નામનું  
જીવનતત્ત્વ હોય છે તે અગ્નિના સ્પર્શથી ળળી જાય છે.



એટલે એ કારણસર પણ રાંધેલા ખોરાક કરતાં વનપક ખોરાક ઉત્તમ છે. ડૉ. જરનાર મેકફેડન પણ કહે છે કે “વગર પકવેલા કુદરતી ખોરાકમાં જીવતાં તત્ત્વો પુષ્કળ હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં રાંધેલા ખોરાક કરતાં ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં કચરો હોય છે. વળી શરીરના પોષણ માટે જે જે દ્રવ્યો અગત્યનાં છે તે તે દ્રવ્યો કાચા ખોરાકમાં પૂરતા જથ્થામાં હોવાથી જલદી પચી જાય છે. તેથી ઉલટું જ્યારે ખોરાકને અગ્નિથી પકવવામાં આવે છે ત્યારે તેની અંદરથી પોષણનાં તત્ત્વો ઓછાં થઈ કચરો વધી જાય છે. જેથી તે પચાવવાં ભારે થઈ પડે છે.”

વળી ખોરાકને સ્થૂલ પ્રદૂષ્યાર્થની સાથે સંબંધ છે અને તેથી વનપક અને કુદરતી ખોરાક એ દ્રષ્ટિએ પણ ઘણુંજ ઉત્તમ છે. સાત્ત્વિક વૃત્તિ અને પવિત્ર જીવન માટે વનપક ખોરાક આદર્શરૂપ છે એટલુંજ નહિ પણ વહેવાર દ્રષ્ટિથી જોઈએ તો પણ વનપક ખોરાક ઓછામાં ઓછી મહેનતે, ઓછામાં ઓછા ખર્ચે અને ઓછામાં ઓછા સમયમાં આપણને પ્રાપ્ત થઈ શકે છે. માટે ઘણીખરી રીતે વનપક ખોરાક ઉત્તમ છે.

માણસે પોતાના પોષણ માટે આ ખોરાક કયા અને કેટલા પ્રમાણમાં લેવો તે જાણતનો વિચાર કરતાં નીચે પ્રમાણેનું ધોરણ યોગ્ય લાગેલ છે. જો કે માણસની શક્તિ અને

જરૂરત પ્રમાણે તેની અંદર વધારો ઘટાડો થઈ શકે તે સમજી લેવું

(૧) કોંટા ફૂટેલા ઘઉં	૬ થી ૮ તોલા.
(૨) ,, ,, ચણા	૩ થી ૪ ,,
(૩) દૂધ.	૧ થી ૧½ રતલ
(૪) કાકડી-દૂધી-કે શાક	૧૫ થી ૨૦ તોલા.
યા ભાજી	૬ થી ૮ તોલા.
(૫) ખાટાં લીંબુ.	નંગ ૨.
(૬) નાળીએરનું ખમણ	૮ થી ૧૦ તોલા.
(૭) કેળાં પાકાં	નંગ ૨

ઉપરની ખાજતમાં કેટલુંક સ્પષ્ટીકરણ આ નીચે આપેલું છે

(૧) અનાજને કોટા ફૂટાડવા માટે તેને ચોવીસ કલાક પલાળી રાખવું અને પછી ખાર કલાક કપડામાં બાધી રાખવું.

(૨) કાકડી કે દૂધીની છાલ ઉતારવી નહિ પણ ખૂંટી છરીથી ઘસીને સાફ કરી નાખવી, કારણ કે છાલની નીચે તો શાકના કિમતી કારો રહેલા છે.

(૩) પાણીચું નાળીએર ઝીણું ખમણી ઘઉં કે ચણા સાથે લેવાય. ઘઉં કે ચણા કોંટા ફૂટેલા હોવા જોઈએ. વળી નાળીએરનાં ઝીણાં ખમણમાં જરા પાણી ભેળવવું હોય તો

પણ ભેગવી શકાય. ખમણેત્ર નાળીએર ઘીનો અર્ધ સારે છે.

આ બધો ખોરાક ગરાળર ખૂણ ખૂણ ચાવીને ખાવાનો છે. ખોરાક આવતાં અરધીથી પોણી કલાક લાગશે. શરૂ-આતમાં દાંત, પેઢાં તથા જડળાં દૂખશે. પણ એ તો આપણે પોચો પોચો ખોરાક ખાઈને પેઢાં અને જડળાંને જે લાડ લડાવ્યાં છે તેનો બદલો વાળી આપવો જરૂરનો છે એમ તે બતાવે છે. જ્યાં સુધી ખોરાક મોઢામાં ચવાઈને પ્રવાહી જેવો ન થઈ જાય ત્યાં સુધી તેને ગળા હેઠે ઉતારવો નહિ. આ ખોરાક અંગેના અનુભવમાંથી ફેટલું કે દોહન નીચે આપેલું છે.

(૧) દૂધની માથે જેઓ આ ખોરાકનો પ્રયોગ કરે તેઓને શક્તિનો ક્ષય થવાનો ભય રાખવાનું કશું કારણ નથી.

(૨) કોંટા ફૂટેલા કાચા ઘઉં અને કઠોળ પચવામાં મુદ્દત અડચણ નથી આવતી.

(૩) પ્રયોગમાં નાળીએરનું દૂધ ઠીક મદદ કરે છે. નાળીએરને ખમણી તેમં તેનુંજ પાણી અથવા બીજું પાણી ભેગવી સાફ ખાદીના રૂમાલમાં દળાવી દૂધ કાઢી શકાય છે.

(૪) વનપક ખોરાક માપ ઉપરાંત લેવાય તો બીજા ખોરાકની પેઠે નુકશાન કરે છે.

(૫) આ ખોરાકથી મનને વધારે શાંતિ મળે છે.

(૬) ખોરાકના ઉપયુક્ત પ્રમાણથી ભૂખ અધૂરી રહે તો ઘઉં અને કઠોળનું પ્રમાણ ન વધારતાં નાળીએરનું પ્રમાણ વધારવું.

(૭) દૂધ છોડનારને આરંભમાં નળખાઈ સારી પેઠે લાગવા સંભવ છે.

(૮) ખોરાક બરોબર ચાવવાની અતિ આવશ્યક છે.

(૯) ખોરાક પ્રમાણમાં વધારે ખવાય તો અપવાસ કરવો-અથવા એક ટંક ન ખાવું-અથવા ઘઉં કઠોળ ખંધ કરવાં.

(૧૦) ખંધકોષ રહે તો શાક અને નાળીએરનું દૂધ લેવું. એક નાળીએરનું દૂધ એક દિવસમાં લઈ શકાય.

(૧૧) શાકમાં કુણી દૂધી, તુરીયાં, ગલકાં, કાકડી, મૂળા (પાંદડાં સુદ્ધાં), પતકાણું, ટમેટાં, લીંડા અને લાજીઓ માત્ર લઈ શકાય.

(૧૨) ખાટાં લીંબુ દહાડામાં બે લગી લેવાય. તેની છાત્ર નાખી ન દેતાં તેને ઝીણી સમારી નાખી ખાવી અથવા રસ નીચોવ્યા વિના તેના ખીઆં કાઢી નાખી લીંબુ ખમણી નાખવું એટલે એકરસ ચટણી જેવું થઈ જશે. એ શાકની સાથે કે ઘઉં કઠોળની સાથે ખાઈ જવું.

(૧૩) પાકાં કેળાં લેવાથી સંતોષ વધારે થાય છે. કેળાંને બદલે ધ્રીસમીસ કે કાળી દ્રાક્ષ પણ લેવાય.

(૧૪) દૂધ ચોકળું અને તાલુ મળે તો કાચું જ લેવું.

(૧૫) શરૂઆતમાં વજન ઘટવાનું જ. તેથી ડરવાનું જરા પણ કારણ નથી. ઘણી વેળા વજન અનાવશ્યક પદાર્થોથી

ખનેલું હોય છે અને તેથી એ વજન હાનિકારક છે.

(૧૬) પેટ ખાડીજ લાગ્યા કરવાનો સંભવ છે. પણ તે ખરી ભૂખની નિશાની નથી. રાંધેલો અને વધારે ખોરાક લેવાથી હોજરી મોટી થઇ ગએલી હોય છે. વનપક અન્ન થોડી જગ્યા રોકે છે. તેથી જ્યાં લગી હોજરી પોતાનું સ્વાભાવિક કદ ન પકડે ત્યાં લગી ખાડી હોવાની લાગણી રહ્યા કરવાની. એ લાગણી તેની મેળે થોડા દિવસમાં શાંત થઇ જશે.

(૧૭) આરોગ્યની સારી નિશાની શરીરની સ્ફૂર્તિ, શક્તિ અને સાફ દસ્ત છે. સામાન્ય શક્તિ જળવાય અને દસ્ત નિયમિત રીતે આવ્યા કરે તો બાળક કે ખોરાક અનુદૂલ આવ્યો છે.

(૧૮) દૂધ છોડનારને એકથી ઊં તોલા બદામ ત્રણ ભાગે આવવી બદામથી શક્તિ જળવાય છે એવો અનુભવ છે.

સૂરનાઃ—આ વિષય સામાન્ય જનતા માટે નવો હોઇને એ વિષય અંગે અનેક પ્રશ્નો અને શંકા ઉત્પન્ન થાય એ સ્વાભાવિક છે તો તે માટે છતાંમુઓએ તે બાળતના સ્પષ્ટીકરણ માટે “સુંદરમ્ ગોપાળરાવ રાજમંદ્રી, આંધ્ર” - એ સૂરનામે પત્ર વહેવાર કરવો. શ્રી સુંદરમ્ ગોપાળ રાવ આ વિષયના અનુભવી નિષ્ણાત છે.

## ખોરાકમાં પૌષ્ટિક તત્ત્વોનું પ્રમાણ.

વસ્તુ પાણીના પ્રોટીનના ફેટના કાર્બોહાઇડ- ક્ષારના એક રતલ  
ટકા. ટકા. ટકા. ફેટના ટકા ટકા. દીઠ કેલોરીઝ.

ઘઉં	૧૩૪	૧૩.૮	૧.૯	૬૯.૧	૧.૮	૧૬૩૫
ચોખા	૧૨.૪	૭૬	૦.૯	૬૮.૯	૧૨	૧૫૬૯૬
ચણા	૧૦.૪	૧૫૬	૬.૧૧	૬૩૬	૩.૦	૧૯૮૮.૮
મચ્છાઈ	૧૩૧	૯૮૫	૪.૬૦	૬૮૫	૧.૫	૧૬૦૯.૬
તુવેરની						
દાળ	૯.૦	૨૧.૯	૧.૬	૬૪.૬	૨.૯	૧૬૧૬૦
મસુર	૧૨૦	૨૫.૦	૧.૯	૫૮૩	૨.૮	૧૪૯૨.૦
મગ	૯૯	૨૫.૫	૨.૮	૫૫.૭	૩.૨	૧૮૯૯૨
વટાણા	૯૫	૨૪.૬	૧૦	૬૨.૦	૨.૯	૧૬૧૬૦

## તરકારી.

ગાંઢેડા	૭૫.૦	૨.૨	૦.૨	૨૧.૬	૧.૦	૨૯૫.૦
ટમેટા	૯૬.૩	૦.૯	૦.૪	૩૯	૦.૫	૧૧૨.૦
કુંગળી	૮૬૦	૧.૭	૦.૧	૧૦.૯	૦.૭	૨૨૪૦
ભાજી	૮૮.૫	૩.૫	૦.૬	૪.૨	૨.૦	૧૬૩.૨
કાકડી	૯૬.૧	૦.૭	૦.૨	૨.૬	૦.૪	૬૫૦
કોબી	૯૨.૭	૧.૪	૦.૨	૪.૮	૦.૯	૧૧૫.૦
ભીંડા	૧૫.૭	૮.૮	૫.૦૭	૦.૫	૦.૬	૧૯૪૫૬

## ફળફળાદિ.

સફરજન ૬૩.૩	૦.૩	૦.૩	૧૦.૮	૦.૩	૧૬૦.૦
કેળાં ૪૮.૯	૧.૮	૦.૪	૧૪.૩	૧.૬	૨૬૦.૦
લીલીદ્રાક્ષ ૫૮.૦	૧.૦	૧.૨	૧૪.૪	૦.૪	૨૬૫.૦
લીંબુ ૬૨.૫	૦.૭	૦.૫	૫.૯	૦.૪	૧૨૫.૦
મોસંખી ૬૩.૪	૦.૬	૦.૧	૮.૫	૦.૪	૧૫૦.૦
તડબુચ ૩૭.૫	૦.૨	૦.૧	૨.૭	૦.૧	૫૦.૦

## મેવો.

ખજૂર ૧૩.૮	૧.૯	૨.૫	૭૦.૬	૧.૨	૧૨૭૫.૦
અંજૂર ૧૮.૮	૪.૩	૦.૩	૭૪.૨	૨.૪	૧૨૮૦.૦
કાળીદ્રાક્ષ ૧૩.૧	૨.૩	૩.૦	૬૮.૫	૩.૧	૧૨૬૫.૦
ળદામ ૨.૭	૧૧.૫	૩૦.૨	૯.૫	૧.૧	૧૫૧૫.૦
નાળીયેર ૭.૨	૨.૯	૨૫.૯	૧૪.૩	૦.૯	૧૨૯૫.૦
મગફળી ૬.૯	૧૯.૫	૨૯.૧	૧૮.૫	૧.૫	૧૭૭૫.૦

## દૂધ આદિ.

દૂધ ૮૭.૦	૩.૩	૪.૦	૫.૦	૦.૭	૩૧૦.૦
મલાઈ ૭૪.૦	૨.૫	૧૮.૫	૪.૫	૦.૫	૮૬૫.૦
છાશ ૯૧.૦	૩.૦	૦.૫	૪.૮	૦.૭	૧૬૦.૦
માંખણ ૧૧.૦	૧.૦	૮૫.૦	—	૩.૦	૩૪૧૦.૦

નોંધ:—સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસને સરેરાશ ૨૫૦૦

કેલોરીઝ જેટલો ખોરાક હંમેશાં જોઈએ.



